Operação e manutenção da consola P80

Operação e manutenção da consola P80

Informações de edição

OPERAÇÃO E MANUTENÇÃO DA CONSOLA P80

P/N 301407-653 rev C

Este documento aplica-se ao Preva versão 3.0 e à versão de software 3.0 da consola P80.

Nota de marca registada

Precor, AMT, EFX e Preva são marcas registadas da Precor Incorporated. Outros nomes neste documento podem ser marcas registadas ou marcas comerciais dos seus respetivos proprietários.

iPod® é uma marca registada da Apple Inc., registada nos EUA e noutros países.

«Made for iPod®» significa que um acessório electrónico foi concebido para ligar especificamente ao iPod e que foi certificado pelo seu programador para cumprir com os padrões de desempenho da Apple. A Apple não se responsabiliza pelo funcionamento deste dispositivo ou pelo cumprimento das normas de segurança e regulamentares. Tenha em atenção que a utilização deste acessório com o iPod poderá afectar o desempenho sem fios.

Fabricando para o iPod touch® (1.ª, 2.ª, 3.ª e 4.ª gerações) e iPod nano® (2.ª, 3.ª, 4.ª, 5.ª e 6.ª gerações).

Fabricado ao abrigo da licença da Dolby Laboratories. Dolby e o símbolo de duplo D são marcas registadas da Dolby Laboratories.

Aviso de propriedade intelectual

Todos os direitos, título e interesses do software e para o software do Preva Business Suite, os materiais impressos junto enviados, todas as cópias desse software e todos os dados reunidos através do Preva Business Suite, são da exclusiva propriedade da Precor ou dos seus fornecedores, conforme o caso.

A Precor é mundialmente reconhecida pelo seu design premiado e inovador de equipamento de exercício físico. A Precor procura activamente obter patentes norte-americanas e mundiais pela construção mecânica e pelos aspectos visuais do seu design de produto. Qualquer parte que contemple a utilização de designs de produtos Precor fica, pelo presente, avisada que a Precor considera a apropriação não autorizada dos seus direitos proprietários uma matéria muito grave. A Precor irá processar energicamente toda a apropriação não autorizada dos seus direitos proprietários.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002
1-800-347-4404

http://www.precor.com

Instruções importantes de segurança

Importante: *Guarde estas instruções para referência futura.*

Leia todas as instruções da documentação incluída com o equipamento de exercício, incluindo todos os manuais de montagem, manuais de utilização e manuais de proprietário, antes da instalação deste dispositivo.

Observação: Este produto destina-se a fins comerciais.

O equipamento de display (doravante designado como *consola*) é enviado juntamente com o novo equipamento de exercício físico Precor (doravante designado como *unidade de base*). Não é permitida a venda individual.

AVISO **Para evitar ferimentos, a consola deve ser correctamente fixada à unidade de base, cumprindo todas as instruções de montagem e instalação enviadas juntamente com a unidade de base. A consola deve ser APENAS conectada à alimentação CA através do cabo de alimentação incluído. Deve ser ligada apenas quando instalada de acordo com as instruções de montagem e instalação enviadas juntamente com a unidade de base. A consola deve ser apenas utilizada com o equipamento de exercício físico Precor e não como um dispositivo autónomo.**

Medidas de segurança

Siga sempre as precauções de segurança básica ao utilizar este equipamento para reduzir o perigo de ferimento, fogo ou danos. Consulte outras secções neste manual para mais informações sobre as características de segurança. Certifique-se de que lê estas secções e cumpra todos os avisos de segurança. Estas precauções incluem o seguinte:

- Leia todas as instruções deste manual antes de instalar e utilizar o equipamento e siga as etiquetas do equipamento.
- Certifique-se de que todos os utilizadores consultam um médico para um exame físico completo antes de iniciarem qualquer programa de exercício físico, em especial caso tenham tensão arterial elevada, colesterol elevado ou doença cardíaca, historial familiar de quaisquer condições precedentes, mais de 45 anos, obesos, sem exercício regular no último ano ou tomam qualquer medicação.

  Equivalente francês do aviso anterior para os mercados canadianos: *Il est conseillé aux utilisateurs de subir un examen médical complet avant d'entreprendre tout programme d'exercice, en particulier s'ils souffrent d'hypertension artérielle, ou de cardiopathie ou ont un taux de cholestérol élevé, s'ils ont des antécédents familiaux des précédentes maladies, s'ils ont plus de 45 ans, s'ils fument, s'ils sont obèses, s'ils n'ont pas fait d'exercices réguliers au cours de l'année précédente ou s'ils prennent des médicaments. Si vous avez des étourdissements ou des faiblesses, arrêtez les exercices immédiatement.*
- Não permita que crianças ou pessoas não familiarizadas com a operação deste equipamento se aproximem ou utilizem este equipamento. Não deixe crianças sem supervisão perto do equipamento.
- Certifique-se de que todos os utilizadores utilizam roupa de exercício correcta para os seus exercícios e evite a utilização de roupa solta ou pendente. Os utilizadores não devem utilizar sapatos com saltos ou solas de pele e devem verificar as solas dos sapatos de modo a remover a sujidade e as pedras incrustadas. Devem também atar o cabelo comprido.

- Nunca deixe o equipamento sem supervisão quando estiver ligado. Desligue o equipamento da sua fonte de alimentação quando não estiver a ser utilizado, antes de limpá-lo e antes de realizar manutenção autorizada.

  Observação: O adaptador de energia opcional é considerado uma fonte de alimentação para equipamento de alimentação autónoma.
- Utilize o adaptador de energia incluído com o equipamento. Ligue o adaptador de energia numa tomada com ligação à terra apropriada de acordo com as indicações no equipamento.
- Deve-se ter cuidado a montar e desmontar o equipamento.
- Para passadeiras: não utilize os recursos de escrita ou de navegação na Web enquanto caminha a velocidades que excedem um **ritmo de passada lento e relaxado.** permaneça sempre estável agarrando-se a um manípulo fixo enquanto estiver a utilizar recursos de escrita ou de navegação na Web.
- Para AMT e EFX: permaneça sempre estável agarrando-se a um manípulo fixo enquanto estiver a utilizar recursos de escrita ou de navegação na Web.
- Leia, compreenda e teste os procedimentos de paragem de emergência antes da utilização.
- Mantenha o cabo de alimentação ou o adaptador de energia opcional e ligue-o longe de superfícies aquecidas.
- Posicione os cabos de alimentação de forma que não sejam pisados, beliscados ou danificados por itens colocados em cima ou contra os mesmos, incluindo o equipamento em si.
- Certifique-se de que o equipamento tem ventilação adequada. Não coloque nada em cima nem cubra o equipamento. Não utilize numa superfície almofadada que possa bloquear a abertura de ventilação.
- Monte e opere o equipamento numa superfície sólida e nivelada.

- **ESPAÇAMENTO** — As recomendações de espaçamento mínimo seguintes têm como base uma combinação das normas voluntárias ASTM (EUA) e os regulamentos EN (Europeus) em vigor desde o dia 1 de Outubro de 2012 para acesso, passagem e desmontagem de emergência:
  - **Passadeiras —** um mínimo de 0,5 m (19,7 polegadas) em cada lado das passadeiras e 2 m (78 polegadas) atrás da máquina.
  - **Equipamento de cardio, à excepção de passadeiras** — um mínimo de 0,5 m (19,7 polegadas) em pelo menos um dos lados e 0,5 m (19,7 polegadas) atrás ou à frente da máquina.

  Deve ter-se em consideração os requisitos da Lei dos Americanos Portadores de Deficiência (ADA), Código 28 CFR (*consulte a Secção 305*). Para utilizadores situados nos Estados Unidos. As normas ASTM são voluntárias e podem não reflectir as normas industriais actuais. A área real para acesso, passagem e desmontagem de emergência é da responsabilidade das instalações. As instalações devem ter em consideração os requisitos de espaço total para treinar em cada unidade, as normas voluntárias e da indústria e quaisquer regulamentos locais, estatais e federais. As normas e os regulamentos podem ser alterados a qualquer momento.

  Importante: *estas recomendações de espaçamento devem ser utilizadas quando se estiver a posicionar o equipamento longe das fontes de calor como, por exemplo, os radiadores, bocas de ar quente e fornos. Evite picos de temperatura.*
- Mantenha o equipamento longe da água ou humidade. Evite deixar cair alguma coisa em cima do equipamento ou derramar qualquer líquido para dentro do mesmo para evitar choque eléctrico ou danificar a parte electrónica.
- Ao utilizar a passadeira, fixe sempre o clip de segurança à sua roupa antes de iniciar o seu exercício físico. A não utilização de clip de segurança pode levantar um maior risco de ferimento em caso de queda.
- Tenha em atenção que os monitores de frequência cardíaca não são dispositivos médicos. Vários factores, incluindo o movimento do utilizador, podem afectar a precisão das leituras da frequência cardíaca. Os monitores de frequência cardíaca foram concebidos apenas como um recurso para a determinação das tendências da frequência cardíaca em geral.
- Não opere o equipamento eléctrico em localizações húmidas ou molhadas.

- Nunca opere este equipamento caso verifique que o cabo ou o interruptor está danificado, não está a trabalhar correctamente ou caso tenha sido deixado cair, tenha ficado danificado ou tenha sido exposto a água. Nestes casos, contacte de imediato o Apoio ao Cliente.
- Faça a manutenção de modo a manter o equipamento em boas condições de operação, tal como descrito na secção *Manutenção* do manual do proprietário. Inspeccione o equipamento para a detecção de componentes incorrectos, gastos ou soltos e, de seguida, corrija, substitua ou aperte-os antes de qualquer utilização.
- Caso planeie movimentar o equipamento, obtenha ajuda e utilize as técnicas correctas de elevação.
- Restrições de peso do equipamento: não utilize a passadeira caso pese mais de 225 kg (500 libras). Se pesar mais de 160 kg (350 libras), não corra na passadeira. Para todo o restante equipamento de fitness, o limite de peso é de 160 kg (350 libras).
- Utilize o equipamento apenas para o fim a que se destina tal como descrito neste manual. Não utilize peças acessórias não recomendadas pela Precor. Essas peças acessórias podem causar ferimentos.
- Não opere o equipamento em locais onde os produtos aerossóis (vaporizador) são utilizados ou quando é administrado oxigénio.
- Não utilize no exterior.
- Não experimente reparar o equipamento sem ajuda do técnico, à excepção do cumprimento das instruções de manutenção no manual proprietário.
- Nunca deixe cair nem introduza objectos numa abertura. Mantenha as mãos longe das peças em movimento.
- Não coloque nada nas barreiras de protecção fixas, barras de apoio, consola de controlo ou tampas. Coloque os líquidos, as revistas e os livros nos recipientes correctos.
- Nunca se incline nem puxe a consola.

ATENÇÃO: NÃO remova a tampa ou pode sofrer ferimentos derivados de choque eléctrico. Leia o manual de montagem e manutenção antes da operação. Dentro do equipamento não há peças que possam ser reparadas pelo utilizador. Contacte o Apoio ao Cliente se o equipamento precisar de reparação. Apenas para utilização com a alimentação CA monofásica.

Materiais perigosos e eliminação correcta

As baterias de equipamento de alimentação autónoma contêm materiais considerados nocivos para o ambiente. A lei federal requer uma eliminação correcta destas baterias.

Caso pretenda eliminar o seu equipamento, contacte o Apoio ao Cliente de produtos comerciais da Precor para mais informações quanto à remoção da bateria. Consulte *Como obter apoio*.

Reciclagem e eliminação de produtos

Este equipamento deve ser reciclado ou eliminado de acordo com os regulamentos locais ou nacionais aplicáveis.

As etiquetas de produto, de acordo com a Directiva Europeia 2002/96/CE relativa ao equipamento eléctrico e electrónico (REEE), determinam o enquadramento da devolução e reciclagem do equipamento utilizado tal como aplicável na União Europeia. A etiqueta REEE indica que o produto não pode ser deitado fora, mas devolvido no final de vida de acordo com esta Directiva.

De acordo com a Directiva Europeia REEE, o equipamento eléctrico e electrónico (EEE) deve ser recolhido separadamente e reutilizado, reciclado e recuperado no final de vida. Os utilizadores de EEE com etiqueta REEE, de acordo com o Anexo IV da Directiva REEE, não podem eliminar os EEE no final de vida como resíduos urbanos indiferenciados, devendo utilizar a estrutura de recolha disponível aos clientes para a devolução, reciclagem e recuperação do REEE. É necessária a participação do cliente de modo a minimizar quaisquer efeitos potenciais do EEE no ambiente ou na saúde humana devido à presença potencial de substâncias nocivas no EEE. Para a recolha e o tratamento adequados, consulte este link *Como obter apoio*.

Avisos reguladores para o módulo RFID

Este equipamento, quando equipado com uma consola de controlo tal como descrito neste documento, pode incluir um módulo de identificação de radiofrequência (RFID). O módulo RFID foi certificado para operar a temperaturas entre –20 °C e 85 °C (–4 °F e 185 °F).

Radio Frequency Interference (RFI)

O módulo RFID está em conformidade com as seguintes normas nacionais de definição dos limites aceitáveis para a interferência de radiofrequência (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following twoconditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION : Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Aplicações na Europa

Este equipamento está em conformidade com as seguintes directivas da CE:

- Directiva relativa aos equipamentos de rádio e equipamentos terminais de telecomunicações e ao reconhecimento mútuo da sua conformidade 1999/5/CE
- Directiva relativa à baixa tensão 2006/95/CE
- Directiva relativa à restrição do uso de determinadas substâncias perigosas em equipamentos eléctricos e electrónicos 2002/95/CE

A conformidade com as directivas foi verificada de acordo com as seguintes normas:

- EN 55022
- EN 300 330-1 V1.5.1
- EN 300 330-2 V1.3.1
- EN 301 489-3 V1.4.1
- EN 301 489-1 V1.8.1
- EN 60950-1

Avisos reguladores para equipamentos de exercício cardiovascular

As informações regulamentares nesta secção aplicam-se ao equipamento de exercício físico e à sua consola de controlo.

Aprovações de segurança para equipamento cardiovascular

O equipamento Precor foi testado e cumpre as seguintes normas de segurança aplicáveis.

Equipamento tipo cardiovascular

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (Aparelhos electrodomésticos e análogos — Segurança)
- EN 957 (Equipamento de treino fixo, equipamento conforme a classe S/B)

Aviso regulador de PVS e P80

Este equipamento Precor foi testado e cumpre as seguintes normas de segurança aplicáveis.

- CAN/CSA, UL, IEC, EN 60065 (Aparelhos áudio, vídeo e aparelhos electrónicos análogos — Regras de segurança)

Interferência de radiofrequência (RFI)

Este equipamento de exercício Precor está em conformidade com as seguintes normas nacionais de definição dos limites aceitáveis para a interferência de radiofrequência (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION : Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Aplicações na Europa

Este equipamento está em conformidade com as seguintes directivas da CE:

- Directiva relativa à CEM 2004/108/CE
- Directiva relativa à baixa tensão 2006/95/CE
- Directiva relativa à restrição do uso de determinadas substâncias perigosas em equipamentos eléctricos e electrónicos 2002/95/CE

A conformidade com as directivas foi verificada de acordo com as seguintes normas:

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065 (P80 e PVS)

Recomendações eléctricas: passadeiras de 120 V e 240 V

Observação: Trata-se apenas de uma recomendação. Devem ser seguidas as directrizes do NEC (Código eléctrico nacional norte-americano) ou os códigos eléctricos locais.

Deve ter recebido um cabo que satisfaz os requisitos do código eléctrico local juntamente com o equipamento. As passadeiras Precor devem ser conectadas a um circuito de derivação individual de 20 amperes que pode ser apenas partilhado com um PVS. Caso necessite de ajuda adicional com as suas ligações de alimentação contacte o seu fornecedor autorizado Precor.

Importante: *Um circuito de derivação individual oferece um condutor de calor e um condutor neutro para uma tomada. Os condutores não podem estar em circuito, ligados em série («daisy-chained») ou ligados a quaisquer outros condutores. O circuito deve estar ligado à terra de acordo com as directrizes NEC ou os códigos eléctricos locais.*

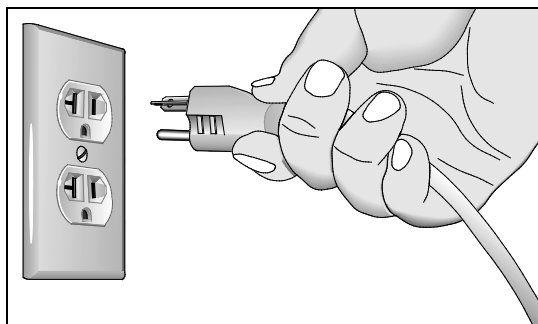



Figura 1: Tomada de 20 amperes, 120 volts norte-americana

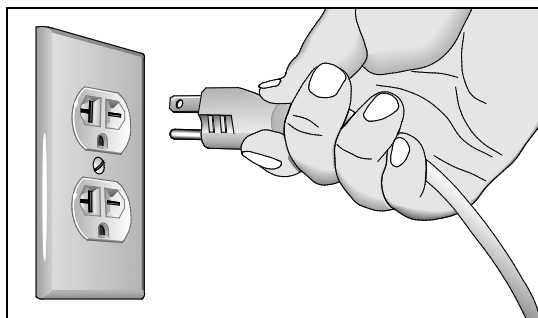



Figura 2: Tomada de 20 amperes, 240 volts norte-americana

Recomendações eléctricas: Todo o equipamento à excepção das passadeiras

Observação: Trata-se apenas de uma recomendação. Devem ser seguidas as directrizes do NEC (Código eléctrico nacional norte-americano) ou os códigos eléctricos locais.

É necessária uma ligação de alimentação separada para equipamento com a consola P80 ou ecrã Personal Viewing System (PVS). Podem-se ligar 10 ecrãs para um circuito de derivação de 20 amperes. Se o circuito secundário possuir outros dispositivos ligados, então o número de ecrãs deverá ser reduzido pelo consumo em watts dos outros dispositivos.

Observação: os cabos normais divisores de potência das fichas IEC-320 C13 e C14 têm uma capacidade máxima recomendada de cinco ecrãs.

Figura 3: Fichas IEC-320 C13 e C14

Como obter apoio

Não tente reparar o equipamento à excepção das tarefas de manutenção. Caso detecte a falta de algum item, contacte o seu revendedor. Para mais informações quanto aos contactos do Apoio ao Cliente ou uma lista dos centros de apoio autorizados Precor, visite o website da Precor em *http://www.precor.com.*

Índice

Capítulo 1

Introdução

A consola P80 oferece aos administradores e utilizadores a capacidade de configurar predefinições para corresponder às suas necessidades específicas. Para isso, a consola suporta definições para classes diferentes de utilizadores, dependendo dos seus direitos administrativos.

- Um **utilizador convidado** pratica exercício numa parte do equipamento sem iniciar sessão ou criar uma conta Preva.
- Um **utilizador registado** criou uma conta Preva e utiliza uma palavra-passe de início de sessão ou um token Preva para utilizar essa conta.
- Um **técnico de manutenção registado** utiliza uma palavra-passe de início de sessão ou a Preva® Pass com permissões extra para administrar as definições da consola.
- Um **administrador** está sempre registado, utiliza uma palavra-passe de início de sessão ou a Preva® Pass e possui total acesso às definições da consola.

As alterações às definições de Informações pessoais e Preferências são guardadas na conta Preva de um utilizador registado. Um utilizador não registado pode alterar as definições de preferência, no entanto, por não possuir uma conta pessoal, estas alterações não são guardadas e aplicam-se apenas ao treino atual.

Identificar as peças da consola

A figura seguinte fornece informações acerca das teclas da consola. O número e as acções das teclas da consola podem ser ligeiramente diferentes dependendo do tipo de equipamento.

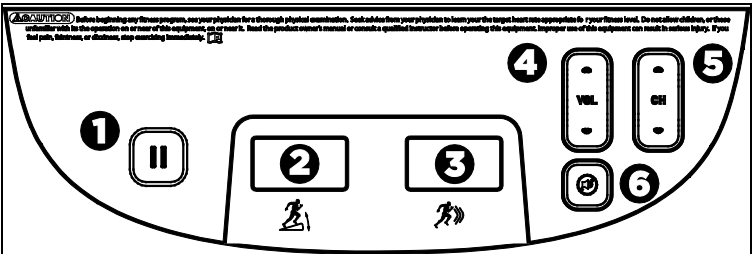



Figura 4: Teclas da consola P80

Tabela 1. Descrições das teclas da consola P80

Número	Nome da tecla	Detalhe
1	Pausa	Interrompe o funcionamento do equipamento
2	Indicador de inclinação/CrossRamp®	Aparece na passadeira, elíptica e AMT com Open Stride™
3	Indicador de intensidade	Também chamado indicador de velocidade ou resistência, dependendo do tipo de equipamento
4	Aumentar/diminuir volume	Aumenta ou diminui o volume
5	Canal para cima/para baixo	Muda o canal de TV
6	Em silêncio	Liga ou desliga o volume

Como utilizar o clip de segurança da passadeira

A passadeira vem equipada com duas funções diferentes de paragem, as quais se comportam da seguinte forma:

Caso o utilizador ...	*O tapete da passadeira ...*	*E a consola ...*
Puxa o cordão de arranque ligado ao clip de segurança e faz disparar o interruptor de reinício ❶	Abranda até parar	Mostra a mensagem PUSH THE RESET SWITCH (pressionar o interruptor de reinicialização) Em alguns modelos de consola, uma seta aponta na direção do interruptor de reinício.
Prima o botão vermelho PARAR ❷	Abranda até parar	Mostra que o exercício está em pausa

O interruptor de reinício está localizado abaixo da consola e por debaixo do botão vermelho **PARAR**, tal como se vê na imagem abaixo. Quando dispara, a barra salta, apresentando a mensagem **PUSH TO RESET** (pressionar para reinicializar) na parte frontal. A passadeira não opera enquanto esta mensagem for exibida.

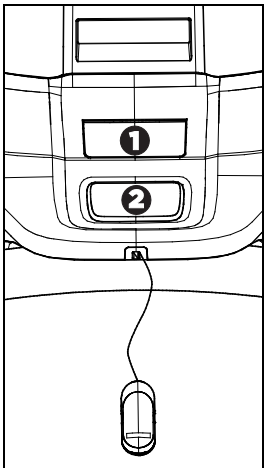



Figura 5: Interruptor de reinício

Informe os utilizadores sobre a importância da utilização de um clip de segurança durante o exercício físico na passadeira e demonstre como o devem fixar à roupa perto da cintura.

Em caso de disparo do interruptor de reinício durante o exercício, execute os seguintes passos:

1. Volte a fixar o clip de segurança, caso seja necessário.
2. Pressione o interruptor de reinício até clicar, repondo-o à sua posição normal.

   Observação: Se o interruptor de reinício disparar, todas as informações sobre o treino atual são eliminadas.
3. Inicie os treinos desde o início, reduzindo o tempo necessário para compensar a quantidade de exercício já concluída.

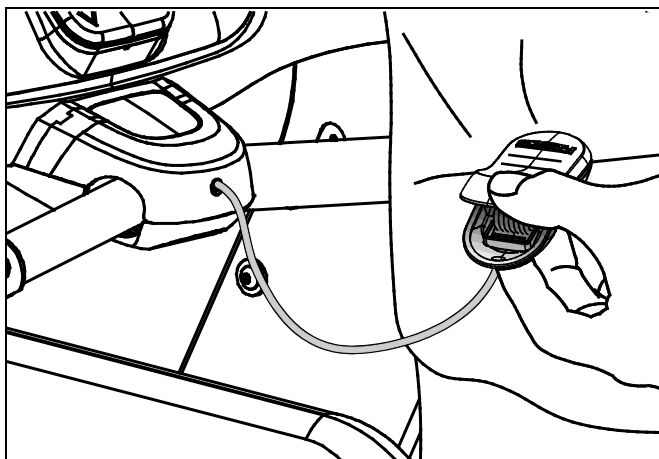



Figura 6: Anexar o clip de segurança

Função Auto Stop™ (paragem automática) da passadeira

Importante: *A predefinição deste recurso é ACTIVADO. Um administrador pode desactivar este recurso em Definições do sistema; no entanto, a Precor recomenda que o mantenha ACTIVADO.*

O recurso Auto Stop™ (paragem automática) foi desenvolvido para interromper o funcionamento da passadeira gradualmente quando esta não se encontra a ser utilizada. Isto poderá ocorrer se um utilizador descer da passadeira antes do final de um treino e deixar a passadeira em funcionamento.

Sessenta segundos após o início ou a continuação de um treino na passadeira, o equipamento iniciará a monitorização de Auto Stop. Se for detectado um utilizador, não será apresentada qualquer mensagem e o treino seleccionado irá continuar.

Se não for detectado qualquer utilizador após 30 segundos adicionais, a consola irá apresentar a mensagem **NENHUM UTILIZADOR DETECTADO, PARAGEM EM 10 SEGUNDOS** como notificação da paragem pendente. Durante a apresentação desta mensagem terá início uma contagem decrescente de 10 segundos. Se um utilizador não cancelar a contagem decrescente, o tapete iniciará uma paragem gradual após o final da contagem decrescente.

Observação: Os utilizadores com mais de 41 kg (90 lb) são detectados dentro dos limites de velocidade e posição do recurso. Os utilizadores com peso entre 22,7 kg (50 lb) e 40,5 kg (89 lb) podem não ser detectados dependendo da velocidade e da localização. Tenha sempre presente e siga as instruções da consola para uma utilização adequada.

Capítulo 2

Configurar as Definições do sistema

Utilize o modo Sistema para configurar as definições de forma a beneficiar os utilizadores e as suas instalações. O menu Sistema apenas pode ser visualizado por administradores e técnicos de manutenção registados. As alterações realizadas nestas definições são guardadas no equipamento de fitness.

Importante: *É necessário um código especial para ter acesso a estas definições. Não partilhe este código com ninguém, excepto com pessoas autorizadas a alterar as definições do sistema.*

O menu do Sistema contém as seguintes definições:

- Acerca de
- Uso do equipamento
- Definições do sistema

Para visualizar o menu do Sistema:

1. No ecrã de boas-vindas, prima e mantenha premida a tecla de **Pausa**.

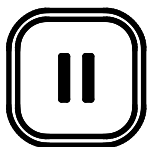



Figura 7: Tecla de pausa

2. Enquanto mantém a tecla de **Pausa** premida, prima cada uma das seguintes teclas **uma vez** na ordem apresentada. Tendo em conta o diagrama abaixo, prima:

   1 2 3 4

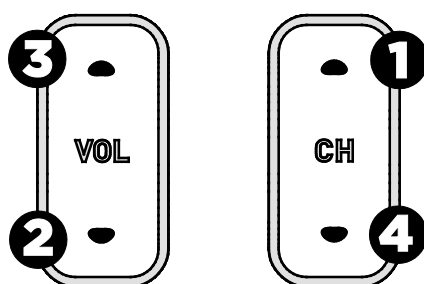



Figura 8: Código de segurança para definições

3. Liberte a tecla de **Pausa**.
4. Utilizando o teclado numérico no ecrã, toque nos seguintes números para inserir a palavra-passe:

   5 6 5 1 5 6 5

5. Toque em **OK**.

Acerca de

As definições de informações do sistema fornecem informações básicas, incluindo modelos e números de série de equipamentos. A maioria destas definições tem apenas fins informativos e não podem ser modificadas.

Para visualizar o menu de definições de Informações do sistema:

1. Utilize o código e a palavra-passe de administrador para visualizar as definições do equipamento.
2. Toque em **Acerca de**.

Tabela 2. Acerca das definições

Definição	Acesso	Detalhe
Registo de eventos	**Admin./Téc.:** Visualizar	Fornece uma lista dos eventos de hardware e software mais recentes e o estado do equipamento. Se não tiver ocorrido qualquer evento desde a última vez em que o registo de eventos foi limpo, o ecrã do registo de eventos ficará vazio.
Contagem de eventos	**Admin./Téc.:** Visualizar	Número de eventos registado pelo equipamento.
Número de série da consola	**Admin./Téc.:** Visualizar	Armazenado na memória da consola.
Número de série inferior	**Admin./Téc.:** Visualizar	Armazenado na memória da consola.
Localização	**Admin./Téc.:** Visualizar Modificar	Inserido na consola aquando do registo.
Libertar a versão do feixe	**Admin./Téc.:** Visualizar	Mostra a versão actual e uma lista de actualizações anteriores do software. Actualiza automaticamente como parte de cada actualização do software.
Intervalo da inspecção da etiqueta electrónica	Apenas os técnicos de manutenção da Precor podem alterar esta definição.	Armazenado na memória da consola.

Definição	Acesso	Detalhe
Intervalo dos batimentos cardíacos	Apenas os técnicos de manutenção da Precor podem alterar esta definição.	Determina a frequência com que a consola comunica com o servidor.
Intervalo mínimo dos batimentos cardíacos	Apenas os técnicos de manutenção da Precor podem alterar esta definição.	O número mínimo de vezes em que a consola comunica com o servidor num determinado período de tempo.
Intervalo máximo dos batimentos cardíacos	Apenas os técnicos de manutenção da Precor podem alterar esta definição.	O número máximo de vezes em que a consola comunica com o servidor num determinado período de tempo.
Endereço Mfe MAC	**Admin./Téc.:** Visualizar	Armazenado na memória da consola.
Hora da rede do servidor 1	Apenas os técnicos de manutenção da Precor podem alterar esta definição.	
Hora da rede do servidor 2	Apenas os técnicos de manutenção da Precor podem alterar esta definição.	
Hora da rede do servidor 3	Apenas os técnicos de manutenção da Precor podem alterar esta definição.	
Tipo de máquina	**Admin./Téc.:** Visualizar	Tipo de equipamento.

Uso do equipamento

As definições de Uso do equipamento fornecem informações acerca da utilização individual, assim como da utilização acumulada do equipamento. Estas informações e definições encontram-se acessíveis apenas para administradores e técnicos de manutenção registados.

Para visualizar as definições de utilização:

1. Utilize o código e a palavra-passe de administrador para visualizar as definições do equipamento.
2. Toque em **Uso do equipamento**.

Tabela 3. Definições de Uso do equipamento

Definição	Acesso	Detalhe
Segundos cumulativos do treino	**Admin./Téc.:** Visualizar	Número total de segundos. Os segundos são contados quando o relógio do treino é iniciado.
Distância cumulativa do treino	**Admin./Téc.:** Visualizar	• As passadeiras informam os quilómetros (milhas) de utilização • As AMTs irão informar acerca da «distância horizontal» em quilómetros (milhas) ou passadas, dependendo do modelo do equipamento • As elípticas irão converter as passadas totais em quilómetros (milhas) • As bicicletas irão converter o total de rotações em quilómetros (milhas)
Sessões cumulativas do treino	**Admin./Téc.:** Visualizar	Número total de sessões. Uma sessão é contada se o ecrã de resumo for apresentado.
Última data e hora de início do treino	**Admin./Téc.:** Visualizar	A data de início do último treino.
Última data e hora de fim do treino	**Admin./Téc.:** Visualizar	A data de fim do último treino.

Definições do sistema

Utilize as Definições do sistema para testar o seu equipamento e configurar parâmetros que beneficiem os seus utilizadores e as suas instalações. O menu de Definições do sistema é visível apenas para administradores e técnicos de manutenção registados.

O menu de Definições do sistema contém as seguintes secções:

- Conectividade
- Ecrã
- Definições da TV
- Limites do treino
- Gerir definições

A Precor recomenda a configuração das consolas P80 nas suas instalações partilhando ficheiros de definições. Configure uma consola P80 manualmente para cada tipo de equipamento de fitness. Por exemplo, configure uma consola de passadeira, uma consola de EFX, uma consola de AMT e assim sucessivamente.

Uma vez concluída a configuração, é possível exportar as definições para esse tipo de equipamento para uma unidade USB e, em seguida, importar essas definições para outras consolas P80 instaladas no equipamento desse tipo.

Para mais informações, consulte *Gerir definições*.

Conectividade

Configurar a sua infra-estrutura de áudio, vídeo e rede requer conhecimentos. A Precor recomenda vivamente que trabalhe com um profissional qualificado para configurar esta infra-estrutura.

Esta definição fornece as seguintes informações

- Tipo de rede
- Configuração
- Estado
- Endereço IP
- Servidor Preva®

Para visualizar as informações de conectividade:

1. Utilize o código e a palavra-passe de administrador para visualizar as definições do equipamento.
2. Toque em **Definições do sistema** e, em seguida, em **Conectividade**.

Tabela 4. Definições de conectividade

Definições	Predefinição	Detalhe
Tipo de rede	Com cabo	
Configuração	Automática	Automática ou manual Prima Definições da rede para visualizar • Endereço IP • Máscara da rede • Porta de ligação • DNS primário • DNS secundário
Estado		Conectado ou desconectado
Endereço IP		Específico da localização
Servidor Preva®		URL específico da região

Ecrã

Utilize as definições do Ecrã para personalizar as definições de idioma e de fuso horário para as suas instalações.

Para visualizar e alterar as definições do Ecrã:

1. Utilize o código e a palavra-passe de administrador para visualizar as definições do equipamento.
2. Toque em **Definições do sistema** e, em seguida, em **Ecrã**.

Tabela 5. Definições do ecrã

Definição	Opções de definição	Valor predefinido
Idioma predefinido	Escolha a partir de uma lista de idiomas disponíveis	Inglês
Unidades de medição	Norma dos EUA Sistema métrico	Norma dos EUA
Atraso do modo em espera	• 5 minutos • 15 minutos • 30 minutos • 60 minutos	15 minutos
Fuso horário	GMT -10 até GMT +12	GMT –01 Açores, Cabo Verde
Acesso ao browser da Internet	Ligado/Desligado	Ligado
Preva Net Panel	Ligado/Desligado	Ligado

Definições da TV

As Definições da TV ajudam-no a configurar canais de televisão para os seus utilizadores.

As Definições da TV são:

- Guia do canal
- Região
- Canal predefinido
- Correcção do volume
- Ignorar canais sem nome
- Análise extensa
- Legendas fechadas
- Exportar/Importar nomes do canal

Para visualizar informações acerca de Definições da TV:

1. Utilize o código e a palavra-passe de administrador para visualizar as definições do equipamento.
2. Toque em **Definições do sistema**.
3. Toque em **Ecrã** e, em seguida, em **Guia do canal.**

Configurações do canal

Existem duas formas diferentes de configurar as definições de canal de TV para a consola P80. É possível procurar canais disponíveis ou adicionar os canais manualmente.

A Precor recomenda a configuração de uma consola P80 por tipo de equipamento com definições de canal e de texto de canal e, em seguida, a exportação destas definições para as outras consolas P80. Este método garante que todas as consolas P80 nas suas instalações possuam a mesma configuração.

Para procurar canais disponíveis:

1. Toque em **Definições do sistema**.
2. No menu Definições do sistema, toque em **Definições da TV**.
3. Toque em **Guia do canal** e, em seguida, em **ANALISAR**.

   A consola procura os canais disponíveis e todos os canais disponíveis aparecem no ecrã.

   Observação: Se faltarem canais analógicos na sua lista, execute uma análise extensa para captar os canais em falta ou com sinais mais fracos.

Para executar uma análise extensa:

1. Toque em **Definições do sistema**.
2. No menu Definições do sistema, toque em **Definições da TV**.
3. Toque em **Análise extensa**.

   Observação: Esta análise poderá demorar até duas horas.

Para eliminar um canal do Guia do canal:

1. No ecrã Guia do canal, toque na lista para os canais que pretende eliminar.
2. Toque no botão **Eliminar** que aparece junto à lista.
3. Se lhe for colocada a questão «Tem a certeza?», verifique se pretende avançar e, em seguida, toque em **Sim**.

Tabela 6. Definições da TV

Definições	Detalhe	Predefinição
Guia do canal	Utilize esta opção para procurar canais básicos	
Região	Seleccione a região apropriada para a sua localização.	Estados Unidos
Canal predefinido	Configure um canal predefinido para o equipamento. Este é o canal que será apresentado quando a TV for ligada.	
Correcção do volume		0
Ignorar canais sem nome	Utilize esta opção para ignorar canais que não são válidos ou que estão codificados.	Desligado

Definições	**Detalhe**	**Predefinição**
Análise extensa	Execute para identificar canais analógicos que não foram identificados pela busca básica ou canais com sinais fracos. Isto demora até duas horas a concluir.	Desligado
Legendas fechadas	Seleccione LIGADO se pretender que as legendas fechadas apareçam no ecrã da sua TV.	Desligado
Exportar/Importar nomes do canal	Importe os nomes dos canais assim que estiver concluída uma procura básica de canais.	Desligado

Editar o ficheiro de exportação/importação de canais

Observação: Será necessário procurar canais antes de exportar o ficheiro. Se não procurou canais, consulte as Configurações de canais na secção anterior.

Exportar a lista de canais do equipamento de fitness cria um ficheiro com o nome channel-list.ini. Este ficheiro pode ser utilizado para especificar nomes de canais em idiomas ainda não suportados pela consola P80.

Para exportar este ficheiro a partir da sua consola:

1. Insira o seu código para visualizar as Definições do sistema. Para localizar o seu código, consulte *Configurar as definições do sistema*.
2. Insira uma unidade USB na consola.
3. No menu Definições, toque em **Definições do sistema**.
4. No menu Definições do sistema, toque em **Gerir definições** e, em seguida, em **Exportar para unidade USB**.
5. No menu Definições do sistema, toque em **Definições da TV** e, em seguida, em **Exportar/Importar nomes do canal**.
6. Toque em **Exportar para unidade USB**. O ficheiro channel-list.ini é guardado na sua unidade USB na pasta /precor.
7. Remova a unidade USB da consola e insira-a no seu computador.

Para editar e recarregar o ficheiro:

Observação: Será necessário um programa de editor compatível com UTF-8 para abrir o ficheiro channel-list.ini. Estes programas estão disponíveis gratuitamente na Internet.

1. Utilizando o editor, abra o ficheiro channel_list.ini e edite os nomes dos canais do lado direito do sinal de igual. Não altere as informações à esquerda do sinal de igual ou o próprio sinal de igual.
2. Guarde o ficheiro e feche o editor. Isto evita erros de leitura ou de gravação na unidade USB.
3. Remova a unidade USB do seu computador e insira-a novamente na mesma consola que utilizou para a sua primeira exportação.
4. No menu Definições do sistema, toque em **Definições da TV** e, em seguida, em **Exportar/Importar nomes do canal**.
5. Toque em **Importar da unidade USB**. O ficheiro channel-list.ini actualizado será carregado e o Guia do canal apresenta os nomes actualizados dos canais.

O ficheiro .ini actualizado e as configurações de canal podem ser exportados para uma unidade USB juntamente com outras definições de equipamentos e carregados para outras consolas P80 montadas no mesmo tipo de equipamento de fitness.

Para mais informações, consulte *Gerir definições*.

Limites do treino

As definições de Limites do treino fornecem-lhe controlos acerca da forma como o equipamento é utilizado. Utilize estas definições para criar limites razoáveis para o uso do equipamento, incluindo velocidade, inclinação, resistência e duração.

Em geral, a utilização do equipamento de fitness é baseada na sua popularidade entre os utilizadores e na sua disponibilidade durante as horas mais movimentadas do dia. As definições de aplicação de limites de tempo irão ajudar as instalações a restringir a utilização durante as horas mais movimentadas do dia para que mais utilizadores tenham acesso ao equipamento.

As definições de Limites do treino não estão associadas ou guardadas como parte de uma conta pessoal e os utilizadores não têm acesso às mesmas. Os administradores e técnicos de manutenção possuem direitos de acesso de visualização e modificação.

Para alterar as definições de Limites do treino:

1. Utilize o código e a palavra-passe de administrador para visualizar as definições do equipamento.
2. Toque em **Definições do sistema** e, em seguida, em **Limites do treino**.

Tabela 7. Definições de Limites do treino

Nome da definição	Opções de definição	Valor predefinido
Duração máxima do treino	Utilize o teclado no ecrã para inserir a duração máxima do treino permitida neste equipamento de fitness	60 minutos
Pausa máxima	• 1 segundo • 5 segundos • 15 segundos • 30 segundos • 60 segundos • 120 segundos • 300 segundos	30 segundos
Resumo do fim do tempo limite	• Sem fim do limite do tempo • 30 segundos • 60 segundos • 120 segundos	60 segundos
Amplitude da resistência (bicicleta)	• Baixa • Média • Alta	Alta
Velocidade máxima (passadeira)	1–16 mph	16 mph
Inclinação máxima (passadeira)	0–15 (O intervalo de inclinação é de –3 a 15)	15
Auto Stop (passadeira)	• Ligada • Desligada	Ligada
Auto-nivelação do CrossRamp (EFX)	• Define a posição predefinida do CrossRamp	10

Gerir definições

Utilize o recurso Gerir definições para guardar as suas definições personalizadas do equipamento numa unidade USB ou para importar novas actualizações do software de uma unidade USB.

A Precor recomenda a configuração das consolas P80 nas suas instalações partilhando ficheiros de definições. A forma mais simples de o fazer é configurar uma consola P80 manualmente para cada tipo de equipamento de fitness. Por exemplo, configure uma consola de passadeira, uma consola de EFX, uma consola de AMT e assim sucessivamente.

Quando a sua configuração estiver concluída, exporte o ficheiro de definições da consola configurada manualmente e importe este ficheiro de definições para todas as consolas P80 instaladas em tipos de equipamento semelhantes.

Para guardar as definições do seu equipamento numa unidade USB:

1. Insira uma unidade USB na consola.
2. No menu Definições do sistema, toque em **Gerir definições** e, em seguida, em **Exportar para unidade USB**.
3. Toque em **OK** para aceitar a exportação.

Observação: Este procedimento exporta o ficheiro channel-list.ini actualizado, assim como o ficheiro maior que contém definições do equipamento, definições da rede e frequências de canais.

Quando tiver exportado estas definições, remova a unidade USB da consola e insira-a nas consolas P80 instaladas em tipos de equipamento semelhantes para carregar as suas definições personalizadas.

Para importar definições de equipamentos de uma unidade USB:

1. Insira uma unidade USB carregada com as suas definições personalizadas na consola.
2. No menu Definições do sistema, toque em **Gerir definições** e, em seguida, em **Importar da unidade USB**.
3. Toque em **OK** para aceitar a importação.

Capítulo 3

Apresentar a consola P80 aos utilizadores

A consola P80 oferece uma visualização clara e um esquema de ecrã táctil que incentivam a exploração do programa. Foram concebidos vários treinos predefinidos para ajudar os utilizadores a alcançar os seus objectivos de fitness e as teclas da consola e os controlos de movimento duráveis são receptivos e fáceis de utilizar.

Importante: *Reveja as secções seguintes deste guia juntamente com os seus utilizadores antes de permitir que estes utilizem o equipamento de fitness:*

- *Instruções importantes de segurança*
- *Utilizar o clip de segurança (apenas para passadeira)*
- *Educar os utilizadores*

Alterar o idioma predefinido

O ecrã de boas-vindas é apresentado no idioma predefinido seleccionado para a sua região.

Para alterar o idioma predefinido antes de iniciar o seu treino:

1. No ecrã de boas-vindas, toque no ícone do idioma.

Figura 9: Ícone de idioma

2. No ecrã Idioma, seleccione o idioma pretendido e toque em **OK**.

   Os ecrãs serão apresentados no seu idioma preferido.

Utilizar o recurso Touch Heart Rate

Observação: O desempenho de Touch Heart Rate (Frequência cardíaca por toque) pode variar com base na fisiologia, no nível de aptidão física, idade e outros factores do utilizador. É possível que as leituras sejam erradas se as suas mãos estiverem secas, sujas ou oleosas ou se a pele das palmas das suas mãos for particularmente espessa. Utilizar loção para as mãos também pode causar leituras erradas. Além disso, certifique-se de que os sensores estão limpos para que possa ser mantido um contacto apropriado.

Para utilizar o recurso Touch Heart Rate, coloque as palmas das suas mãos directamente nos sensores de metal de frequência cardíaca, nas barras de apoio do equipamento. Para garantir uma leitura precisa da frequência cardíaca, certifique-se de que segue as seguintes dicas:

- As duas mãos devem agarrar os sensores para que a sua frequência cardíaca seja registada.
- É necessário um tempo mínimo de batimentos cardíacos consecutivos (15 a 20 segundos) para que sua frequência cardíaca seja registada.

- Ao agarrar os sensores, não os aperte. Segure levemente com a mão em forma de concha. Segurar os controlos com força pode prejudicar a leitura.
- Enquanto se exercita, a sua transpiração ajudará a transmitir o sinal da frequência cardíaca. Se tiver dificuldade em utilizar os controlos manuais para determinar a sua frequência cardíaca, experimente novamente os sensores durante o treino para verificar se é possível obter um sinal da frequência cardíaca.
- Se o recurso Touch Heart Rate não funcionar, a Precor recomenda a utilização de uma faixa transmissora torácica.

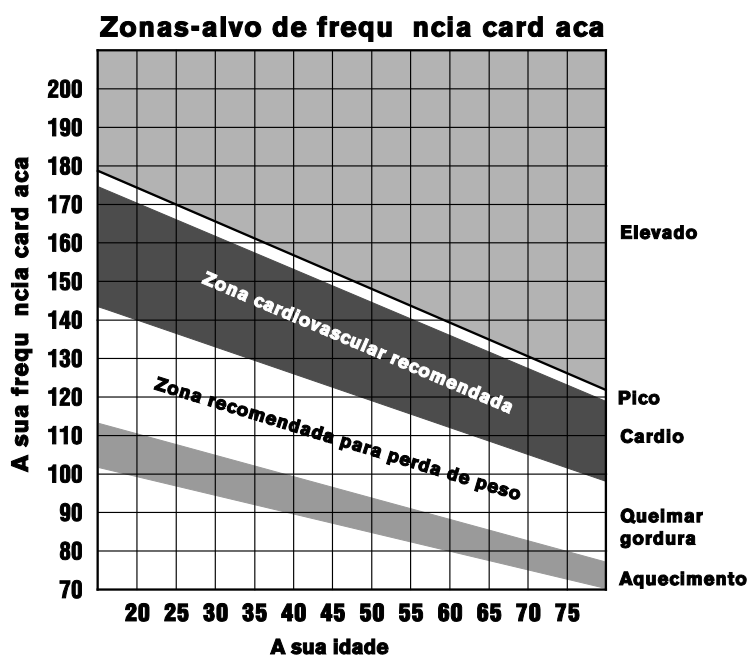



Figura 10: Zonas-alvo de frequência cardíaca

ATENÇÃO: A sua frequência cardíaca nunca deverá exceder 85% da sua frequência cardíaca aeróbica máxima. A sua frequência cardíaca máxima é igual a 220 menos a sua idade.

Utilizar um transmissor de faixa torácica

AVISO **Os sinais utilizados pelo transmissor de faixa torácica (ou faixa para medição da frequência cardíaca) podem interferir com pacemakers ou outros implantes. Consulte o seu médico e os fabricantes do transmissor de faixa torácica e dos dispositivos implantados antes de utilizar um transmissor de faixa torácica.**

Utilizar um transmissor de faixa torácica durante o seu treino fornece-lhe informações constantes acerca da frequência cardíaca. Para que o equipamento detecte a sua frequência cardíaca, é necessário agarrar os sensores tácteis de frequência cardíaca ou utilizar um transmissor de faixa torácica durante o exercício. Na presença de dados tácteis e sem fios, os dados tácteis prevalecem e serão exibidos.

Observação: Para receber uma leitura precisa, a faixa deverá estar em contacto directo com a pele na região do esterno inferior (abaixo da linha do peito para as mulheres).

Para utilizar um transmissor de faixa torácica:

1. Humedeça cuidadosamente a parte de trás da faixa com água da torneira.

   Importante: *Não utilize água desionizada. Esta não possui os minerais e sais adequados para conduzir impulsos eléctricos.*
2. Ajuste a faixa e aperte-a à volta do tórax. Esta deverá ficar bem ajustada, sem limitar os seus movimentos.
3. Certifique-se de que a faixa torácica se encontra com o lado correcto para cima, posicionada horizontalmente e centrada no seu tórax.
4. Teste a posição da faixa torácica verificando a função de frequência cardíaca no equipamento. Se a frequência cardíaca for registada, a posição da faixa torácica está correcta. Se o equipamento não registar a frequência cardíaca, reajuste a faixa e verifique novamente a função de frequência cardíaca.

Utilizar diferentes vistas de ecrã

Importante: *Alguns recursos Preva só estão disponíveis para subscritores do Preva. Entre em contacto com a Precor para atualizar a sua subscrição.*

Utilize o botão Vistas para alterar o tipo de informações fornecidas no ecrã em qualquer altura. As vistas de ecrã disponíveis podem incluir:

- **Vista de progresso do treino** — apresenta painéis, barra de ícones e a barra de estado. Utilize esta vista para se concentrar integralmente no seu treino.
- **Vista de estado** — apresenta apenas a barra de estado e a barra de ícones, deixando o centro da consola para visualização de multimédia.
- **Vista de multimédia a reproduzir** — apresenta apenas ficheiros multimédia e os botões Vistas e Canal. Utilize esta vista para se concentrar em multimédia.

  Observação: O nome do botão Canais muda consoante os ficheiros multimédia em utilização. Por exemplo, se estiver a visualizar um guia do treino, o nome do botão será Vídeos.
- **Vista Preva Net** — apresenta o conteúdo RSS e fornece acesso total ao browser da Internet.
- **Objetivo semanal** — necessita de uma conta e de uma palavra-passe de início de sessão Preva. Monitoriza o seu progresso relativamente a um objetivo que tenha definido.

Alterar vistas de ecrã

O ícone Vistas aparece no canto inferior direito do ecrã de treino quando o painel de Progresso pessoal estiver visível.

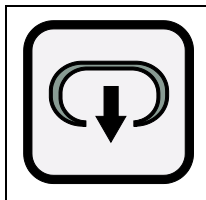



Figura 11: Ícone de vistas

Para visualizar este painel:

- Toque em **Quick Start**.
- Toque em **Treinos**, selecione um treino predefinido e, em seguida, **GO**.
- Selecione Treino selecionado no ecrã Bem-vindo tocando em **GO**.

Para alterar vistas:

1. A vista predefinida é a Vista de treino. Deslize os painéis lado a lado no ecrã para ver o painel de multimédia.
2. Toque em **Vistas** duas vezes para visualizar a vista Estado.
3. Toque em **Vistas** uma terceira vez para fazer desaparecer a Barra de estado, deixando apenas a vista Multimédia.

Utilizar o painel de progresso do treino

Utilize o painel de Progresso do treino para personalizar o seu treino. Este é o primeiro painel que é apresentado assim que selecionar um treino ou premir **GO**. Se se encontrar no painel de Multimédia, existem duas formas de regressar ao painel de Progresso do treino.

Para regressar ao painel de Progresso do treino:

1. No painel de Multimédia, toque no ícone **Treino** ou faça deslizar a margem direita do painel seguinte pelo ecrã.
2. O painel **Progresso do treino** descreve a seleção de treino atual. Existem botões à direita da caixa.

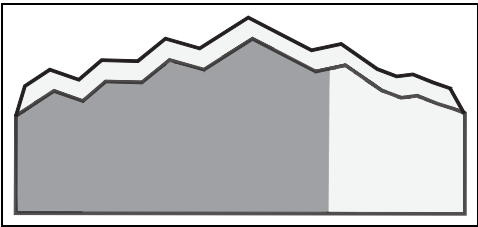



Figura 12: Ícone de progresso do treino

Tabela 8. Botões de Progresso do treino

Botão	Ação
Treinos	Apresenta uma lista de objetivos e treinos predefinidos disponíveis no equipamento.
Duração	Configura a duração do seu treino.
Informação pessoal	Insira a sua idade e o seu peso.
Alvo	Escolha Distância ou Calorias como alvo para a sua sessão de treino. Distância máxima: 80,5 km (50 milhas). Calorias máximas: 5000 calorias.
Favoritos	**Observação:** Este recurso só está disponível para utilizadores com sessão iniciada numa conta Preva. Apresenta uma lista dos treinos que guardou como Favoritos. Selecione um para repetir.

Utilizar o painel de multimédia

O painel Multimédia a reproduzir apresenta fontes de multimédia disponíveis. Selecione uma fonte de multimédia, como a TV ou o Ipod, e utilize o recurso de navegação áudio para ouvir esses ficheiros multimédia enquanto navega no Preva Net.

Para escolher uma fonte de multimédia:

1. Num painel de Progresso do treino, toque no ícone **Multimédia** ou faça deslizar a margem direita do painel seguinte pelo ecrã.

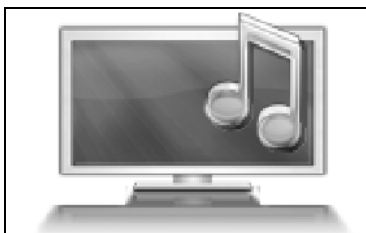



Figura 13: Ícone de multimédia

2. O painel **Multimédia** descreve a seleção atual de multimédia. Navegue por este painel utilizando os botões à direita da caixa.

Tabela 9. Botões de multimédia

Botão	Ação
Canal anterior	Regressa à fonte anterior de multimédia ou ao canal de TV.
Canais de TV	Apresenta a lista de canais.
Guias do treino	Apresenta uma lista de tutoriais em vídeos.
iPod®	Altera a fonte para iPod e atualiza o painel de Multimédia.
Desligada	Desliga todos os dispositivos multimédia.

Conectar e utilizar o seu iPod®

Poderá ouvir as suas músicas preferidas e controlar o seu iPod directamente da consola.

Para conectar o seu iPod:

1. Insira o iPod no conector na parte de cima da consola e coloque o seu iPod de forma segura no espaço fornecido.

   O painel de multimédia irá apresentar as palavras **A reproduzir iPod**, bem como o nome da música a ser reproduzida no momento.
2. Ligue os seus auscultadores à consola.

   Observação: Certifique-se de que os auscultadores se encontram ligados à consola e não ao iPod. Se estiverem ligados ao iPod, não será possível ajustar o volume com as teclas da consola.
3. Para colocar em pausa, toque no botão de pausa.

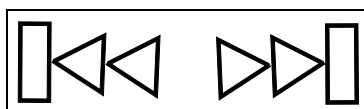



Figura 14: Botões de faixas

4. Para ouvir uma música diferente, toque nos botões de faixas.

Utilizar o Painel Preva Net

AVISO

Para passadeiras: Não utilize os recursos de escrita ou de navegação na Web enquanto caminha a velocidades que excedem um ritmo de passada lento e relaxado. Permaneça sempre estável agarrando-se a uma barra de apoio fixa enquanto estiver a utilizar recursos de escrita ou de navegação na Web.

Para AMT e EFX: Permaneça sempre estável agarrando-se a uma barra de apoio fixa enquanto estiver a utilizar recursos de escrita ou de navegação na Web.

A opção Preva Net fornece conteúdo na Internet e acesso total ao browser da Internet. É possível ativar ou desativar esta função nas definições do sistema nas suas instalações.

Importante: *Alguns recursos Preva só estão disponíveis para subscritores do Preva. Entre em contacto com a Precor para atualizar a sua subscrição.*

Para abrir o Preva Net:

1. No ecrã Bem-vindo, toque em **Treinos** ou **Quick Start** para iniciar o treino.
   Assim que o treino começa, o ícone Preva Net aparece na parte inferior do seu ecrã.
2. Toque no ícone **Preva Net**.

Figura 15: Ícone Preva® Net

3. No painel Preva Net, selecione uma opção.

Tabela 10. Painel Preva Net

Botão	**Ação**
Selecionado	Apresenta feeds de interesse específico durante um treino.
Feeds Preva	Apresenta feeds selecionados pela gerência das suas instalações. **Nota:** O administrador das instalações pode mudar o nome do botão **Feeds Preva**.
Todos	Apresenta uma seleção de feeds mais ampla.
Web	Abre uma janela do browser.
Desligada	Desliga o recurso Preva Net.

Capítulo 4

Iniciar o seu treino

ATENÇÃO: Se estiver a utilizar uma passadeira, certifique-se de que fixa o clip de segurança à sua roupa antes de iniciar o treino.

A consola P80 oferece muitas opções diferentes de treino. As seguintes secções explicam o tipo de treinos disponíveis e como começar a utilizá-los.

Iniciar um treino QuickStart™

O treino QuickStart inicia o seu treino no modo Manual. Os Cálculos predefinidos, como calorias gastas, baseiam-se num indivíduo de 35 anos com 68 kg (150 libras). É possível completar um treino utilizando estes valores predefinidos ou personalizar as definições.

Para iniciar os exercícios imediatamente:

1. Toque em **Quick Start**.

   As palavras **Desfrute do seu treino** (ou **Ligar passadeira**) aparecem no ecrã e o treino Manual é iniciado.

   Observação: Para passadeiras, o equipamento inicia uma contagem decrescente de três segundos **3, 2, 1,** antes de o tapete começar a mover-se.

2. A qualquer momento durante o treino é possível premir a tecla **Pausa**. Ao premi-la, o treino é interrompido e é possível optar por **Retomar** ou **Terminar** o seu treino.

   Se optar por terminar um treino, o ecrã **Resumo do treino** irá apresentar o estado do seu treino para essa sessão.

Iniciar um Treino seleccionado

O Treino seleccionado irá aparecer num painel no ecrã de boas-vindas. Utilize os Treinos seleccionados para explorar os benefícios do fitness dos programas predefinidos e para variar o seu treino.

Para iniciar um Treino seleccionado, toque em **Ir** no painel **Treino seleccionado**.

Iniciar um Treino predefinido

Os treinos predefinidos são uma óptima forma de adaptar os treinos aos seus objectivos de fitness e de se manter desafiado e acrescentar variedade às suas sessões.

Os treinos predefinidos utilizam a idade e o peso para calcular os alvos de calorias e de frequência cardíaca. É possível inserir estas informações no início do treino. Se não forem inseridas quaisquer informações, o treino utiliza as definições predefinidas do equipamento para calcular os valores do treino.

Para iniciar um treino predefinido:

1. No ecrã de boas-vindas, toque em **Treinos**.

   Aparece um ecrã de Treinos.
2. Cada cabeçalho de objectivos no ecrã pode ser expandido para visualizar os treinos disponíveis nesse grupo de objectivos. Para visualizar os treinos disponíveis para um objectivo em particular, toque num cabeçalho de treinos para esse objectivo.
3. Para iniciar um treino específico, toque no nome do treino e, em seguida, toque em **IR**.

   As palavras **Desfrute do seu treino** aparecem no ecrã e o treino Manual é iniciado.

   Observação: Para passadeiras, o equipamento inicia uma contagem decrescente de três segundos **3, 2, 1,** antes de o tapete começar a mover-se.

4. A qualquer momento durante o treino é possível premir a tecla **Pausa**. Ao premi-la, o treino é interrompido e é possível optar por **Retomar** ou **Terminar** o seu treino. Para continuar com o seu treino, toque em **Retomar**.

   Se optar por terminar um treino, o ecrã **Resumo do treino** apresenta o estado do seu treino para essa sessão.

Tabela 11. Descrições dos treinos predefinidos

Objectivo	Detalhes do treino
Perca peso	Escolha entre vários cursos concebidos para incentivar a perda de peso.
Esteja em forma	Mantenha o seu nível de aptidão física para que continue activo e em forma.
Tonifique	Tonifique as suas pernas. Trabalhe a região dos gémeos, das coxas ou dos glúteos.
Intensifique o desempenho	Escolha um intervalo de intensidade elevada ou trabalhe em treinos de distância.
Teste a sua aptidão física	Teste a sua aptidão física com base na sua idade e no seu peso.

Terminar um treino

Para terminar o seu treino, prima **Pausa** e, em seguida, **Terminar**. Aparecerá um ecrã de resumo para o seu treino actual. As medições incluem:

- Distância
- Calorias
- Duração
- Taxa média de movimento/min (ou a medição apropriada com base no tipo de equipamento)
- Frequência cardíaca média

Informações pessoais e definições de progresso

Antes de iniciar os testes de aptidão física ou o programa de frequência cardíaca, ser-lhe-á solicitado que insira as suas informações pessoais no painel de Progresso do treino. Estas informações podem incluir idade, peso ou um período para a duração dessa sessão de treino. O equipamento utiliza estas informações para calcular o seu gasto energético durante o treino se estiver a acompanhar o estado, como calorias ou watts.

Para inserir as suas definições pessoais:

1. Inicie o exercício ao tocar em **Quick Start**™ ou ao seleccionar **Treino**.

   Irá aparecer no ecrã um painel de Progresso do treino.
2. No painel, toque em **Duração** para inserir o tempo que deseja praticar exercício.
3. No painel, toque em **Informação pessoal** para inserir a sua idade e o peso.

Tabela 12. Exemplos de definições de Informações pessoais

Definição	Opções de definição	Valor predefinido	Acesso	Detalhe
Idade	• Mais de 85 • 75–84 • 65–74 • 55–64 • 45–54 • 36–44 • 35 • 25–34 • 18–24 • Menos de 18	35	**Admin./ Téc.:** Nenhum	Insira a idade como um valor ou como um intervalo.

Definição	Opções de definição	Valor predefinido	Acesso	Detalhe
Peso	• Mais de 140,6 kg (310 lb) • 131,5–140,2 kg (290–309 lb) • 122,5–131,1 kg (270–289 lb) • 113,4–122,0 kg (250–269 lb) • 104,3–112,9 kg (230–249 lb) • 95,3–103,9 kg (210–229 lb) • 86,2–94,8 kg (190–209 lb) • 77,6–85,7 kg (171–189 lb) • 77,1 kg (170 lb) • 68,0–76,7 kg (150–169 lb) • 59,0–67,6 kg (130–149 lb) • 49,9–58,5 kg (110–129 lb) • Menos de 49,9 kg (110 lb)	77,1 kg (170 lb)	**Admin./ Téc.:** Nenhum	Insira o peso como um valor ou como um intervalo.

Ajustar a intensidade do treino

Para ajustar a inclinação, a velocidade e/ou a resistência do equipamento, utilize os controlos de movimento localizados imediatamente abaixo das teclas da consola.

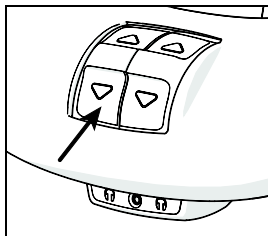



Figura 16: Controlos de movimento

Ajuste os controlos de movimento, para cima ou para baixo, para alterar a inclinação, a velocidade ou a resistência.

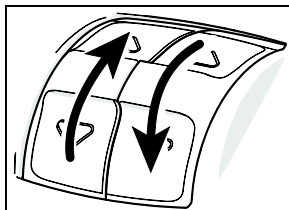



Figura 17: Ajusta os controlos de movimento para cima ou para baixo

Muitos treinos predefinidos irão ajustar automaticamente estas definições para responder à intensidade do treino. A qualquer momento durante um treino é possível ajustar as definições de controlo e anular as definições do treino predefinido.

Visualizar o estado do seu treino durante a actividade física

A Barra de estado contém as medições do estado e é visível na parte superior do ecrã de visualização. As informações apresentadas na Barra de estado ajudam a medir a forma como o seu corpo responde à sessão de exercícios. As medições de estado predefinidas apresentadas são:

- Distância total
- Calorias gastas
- Tempo restante
- Velocidade média (apresentada como passadas por minuto, ritmo da passada ou RPM, dependendo do tipo de equipamento)
- Frequência cardíaca

É possível alterar a forma como uma medição é apresentada na Barra de estado. Por exemplo, é possível visualizar a extensão da sua sessão de exercícios como tempo decorrido ou tempo restante.

Existem duas formas de alterar a apresentação:

- Altere a definição de valor predefinida.
- Altere a vista na Barra de estado.

Para alterar a medição do estado através da Barra de estado:

1. Na **Barra de estado**, toque na seta de canto na categoria do estado para o menu descer.
2. No menu pendente, toque numa medição de apresentação alternativa para ser exibida na Barra de estado.

   A medição alternativa passa para a parte superior da Barra de estado e substitui a medição predefinida. O menu fecha.
3. Toque na seta novamente para retrair o menu.
4. Repita o mesmo procedimento com qualquer categoria de estado para personalizar a sua vista de estado do treino.

   Observação: Os administradores e técnicos de manutenção registados podem anular as definições de estado.

Atribuir uma pontuação ao seu treino de fitness

Estas informações ajudam-no a interpretar a sua pontuação para o treino **Teste a sua aptidão física**.

A pontuação para este teste é determinada pela seguinte fórmula: Taxa de consumo de oxigénio (O_2) em ml por minuto, modificada pela frequência cardíaca máxima do utilizador (220 - idade), dividida pelo peso do utilizador em quilogramas.

Tabela 13. Tabelas de referência de pontuação de aptidão física

Nível baixo de aptidão física

Idade	Homem com nível baixo de aptidão física	Mulher com nível baixo de aptidão física
28–39	<35	<28
40–49	<35	<26
50–59	<29	<24
60 ou mais	<24	<22

Nível médio de aptidão física

Idade	Homem com nível médio de aptidão física	Mulher com nível médio de aptidão física
28–39	35–42	28–33
40–49	32–39	26–31
50–59	29–36	24–29
60 ou mais	24–31	22–26

Nível elevado de aptidão física

Idade	Homem com nível elevado de aptidão física	Mulher com nível elevado de aptidão física
28–39	>42	>33
40–49	>39	>31
50–59	>36	>28
60 ou mais	>31	>26

Apresentar as contas Preva® aos seus utilizadores

Importante: *Alguns recursos Preva só estão disponíveis para subscritores do Preva. Entre em contacto com a Precor para atualizar a sua subscrição.*

Criar uma conta Preva

O Preva é uma experiência de fitness personalizada especificamente concebida e construída para ajudar os seus utilizadores a atingir os seus objetivos. Os utilizadores podem criar o seu próprio perfil pessoal, definir objetivos semanais e monitorizar o seu progresso, obtendo crachás divertidos ao longo do percurso.

Também podem guardar os seus treinos favoritos para poder repeti-los noutra altura.

Para criar uma conta, toque em **Iniciar sessão**.

Ser-lhe-á pedido para adicionar alguns itens de informações pessoais, incluindo a idade e o peso. Assim que tiver introduzido estas informações, elas são guardadas na sua conta Preva.

Da próxima vez que iniciar sessão num equipamento de fitness equipado com o Preva, as suas informações da conta Preva serão carregadas e poderá iniciar o seu treino imediatamente. Além disso, a tecla *Iniciar sessão* no ecrã Bem-vindo torna-se na tecla *Favoritos*. Utilize esta função para guardar os seus treinos favoritos para que os possa utilizar novamente noutra altura.

Observação: De momento, assim que a sua conta tiver sido criada, a única informação da conta que pode atualizar é o peso.

Tabela 14. Informação da conta

Tipo de informações	Descrição
Endereço de e-mail	Forneça um endereço de e-mail válido.
Palavra-passe	Crie uma palavra-passe que tenha no mínimo oito caracteres.
Idade	Introduza a sua idade como a sua data de nascimento. A sua idade é utilizada para calcular o gasto calórico durante os treinos. ***Importante***: *O utilizador deve ter pelo menos 13 anos para criar uma conta pessoal.*
Peso	O seu peso é utilizado para calcular métricas de treino. Pode atualizar este valor conforme necessário para refletir o seu peso atual.
Nome de apresentação	O nome apresentado no ecrã Bem-vindo quando inicia sessão. Limitado a dez caracteres.

Criar um objetivo

Importante: *Alguns recursos Preva só estão disponíveis para subscritores do Preva. Entre em contacto com a Precor para atualizar a sua subscrição.*

Utilize o painel de Objetivo semanal para criar um objetivo de treino. Quando define o seu objetivo, compromete-se a:

- Um valor-alvo (distância, duração ou calorias) para cada treino.
- Um número específico de vezes que pretende treinar em cada semana.

O Preva irá monitorizar o seu progresso com base no alvo que definir e acompanhar os seus totais acumulados.

Toque em **Totais acumulados** para ver os crachás que obteve.

Para definir um objetivo semanal:

1. No painel **Objetivo semanal**, toque no botão **Objetivo semanal**.
2. No painel **Objetivo semanal**, toque no número de dias que pretende treinar em cada semana.
3. No painel **Escolha um alvo**, toque no alvo que melhor representa o seu objetivo de fitness:
   - Distância — quantos(as) (quilómetros ou milhas) por treino?
   - Duração — quanto tempo treinará por dia?
   - Calorias — quantas calorias queimará por treino?
4. Introduza os valores necessários para satisfazer o seu objetivo de fitness e, em seguida, clique em **Seguinte**.

Tabela 15. Valores-alvo

Alvo	Valores mínimo e máximo	Predefinição
Distância	Máximo — 80 km/50 milhas Mínimo — 1 km/1 milha	5 quilómetros/3 milhas
Duração	Máximo — 120 minutos Mínimo — 10 minutos	30 minutos
Calorias	Máximo — 1000 calorias Mínimo — 100 calorias	350

5. Introduza o seu **Peso** e, em seguida, toque em **Seguinte**.
6. No painel **Concentração atual**, toque no botão que melhor representa o seu objetivo de fitness.

Tabela 16. Valores de concentração atual

Concentração atual	Explicação
Estar em forma	Trate do seu sistema cardiovascular.
Perder peso	Queime calorias e gordura.
Tonificar	Tonifique a região dos glúteos, coxas e gémeos.
Intensificar o desempenho	Escolha um programa com intervalo de intensidade elevada ou trabalhe em treinos de distância.

O painel de Resumo do objetivo semanal fornece um resumo das informações que selecionou para criar o seu objetivo de fitness semanal. Pode atualizar ou alterar os seus valores-alvo semanais em qualquer altura.

Monitorizar o seu progresso até atingir o seu objetivo

Utilize o painel Objetivo Semanal para atualizar o seu objetivo semanal, monitorizar o seu progresso e visualizar os seus totais acumulados. O Goal Compass™ é um resumo gráfico do seu progresso semanal até atingir o seu objetivo.

Figura 18: Progresso do objectivo semanal

Tabela 17. Interpretar o painel do progresso semanal

Número	Definição	Explicação
❶	O progresso desta semana	Dias restantes até atingir o seu objetivo. Uma semana de treino inicia na segunda-feira e termina no domingo.
❷	Estado Bem encaminhado/ Mal encaminhado	Quando define o seu objetivo, compromete-se a um valor-alvo para cada treino e a treinar um determinado número de vezes semanalmente. Se tiver excedido os seus alvos de treino nos treinos anteriores, este valor mostra-lhe o quão à frente já se encontra. Se não atingiu o valor-alvo de treino nos treinos anteriores nesta semana, o Estado do objetivo apresenta o valor total que deve fazer nos treinos restantes para atingir o seu objetivo semanal. À medida que trabalha e alcança o objetivo, este valor diminui.

Número	Definição	Explicação
3	Défice Mal encaminhado	Mostra quanto exercício deve fazer para alcançar o seu objetivo semanal. Se não atingiu os seus objetivos de treino em qualquer um dos treinos anteriores nesta semana, o défice Mal encaminhado indica-lhe visualmente que necessita de fazer mais em cada treino restante para atingir o seu objetivo semanal. À medida que alcança o objetivo, o tamanho desta área diminui.
4	Objetivo semanal restante	Representa o esforço total restante para atingir o seu objetivo. Este valor reflete o objetivo a que se propôs quando definiu o seu objetivo semanal, menos o que já fez esta semana.
5	Progresso em tempo real	Mostra o que atingiu em relação ao seu objetivo e faz atualizações em tempo real durante o treino.
6	Resumo do objetivo semanal	Mostra a porção do seu objetivo semanal que já foi concluída como fração e como percentagem.
7	Marcador de alvo (azul) Marcador de alvo sugerido (amarelo)	O marcador de alvo mostra a quantidade de exercício que se comprometeu a fazer em cada treino para atingir o seu objetivo semanal. Se já estiver fora do ritmo na semana que está a decorrer, o Marcador de alvo sugerido mostra quanto exercício **adicional** deve fazer em cada treino restante para atingir o seu objetivo semanal.
8	Alvo de treino	Apresenta a quantidade de exercício que deve fazer em cada treino para atingir o seu objetivo semanal. Este número é o valor que definiu quando criou o seu objetivo semanal.

Número	Definição	Explicação
9	Alvo sugerido	Apresenta a quantidade de exercício que deve fazer no dia de hoje para atingir o seu objetivo semanal. Este número é igual ao défice Mal encaminhado dividido pelo número de vezes restantes que se comprometeu a treinar durante o resto da semana, mais o seu alvo diário normal. Quando define o seu objetivo, compromete-se a um valor-alvo para cada treino e a treinar um determinado número de vezes semanalmente. Se não atingiu o valor-alvo de treino nos treinos anteriores nesta semana, o Alvo sugerido ajuda-o a saber exatamente a quantidade de exercício que deve fazer nos treinos restantes para atingir o seu objetivo semanal. **Observação:** Neste exemplo o utilizador está fora do objetivo previsto em 100 calorias e ainda lhe restam 4 treinos. 100/4 = 25. O número 25 é adicionado ao alvo (350) para obter o alvo sugerido (375).

Tokens Preva

Assim que criar uma conta Preva numa consola P80, pode utilizar um token Preva para iniciar sessão nessa conta pessoal. Entre em contacto com a Precor para obter mais informações sobre os tokens Preva.

Para iniciar sessão com a sua conta pessoal, coloque o seu token Preva no canto superior direito da consola.

Figura 19: Ícone token Preva

Só pode ser associado um token Preva de cada vez a uma conta. Se perder um token, esse token tornar-se-á obsoleto assim que associar um novo token à sua conta.

Capítulo 5

Manutenção

Para manter o equipamento a funcionar correctamente, efectue as tarefas de menor manutenção descritas nesta secção nos intervalos sugeridos. A não execução da manutenção do equipamento de acordo com as instruções desta secção poderá anular a Garantia limitada da Precor.

PERIGO **Para reduzir o risco de choque eléctrico, desligue sempre o equipamento da fonte de alimentação antes de o limpar ou de efectuar qualquer tarefa de manutenção. Se o equipamento utilizar um adaptador de alimentação opcional, desligue o adaptador.**

Limpar a consola e o ecrã

A consola e o ecrã necessitam de pouca manutenção após a instalação. A Precor recomenda que limpe a consola e o ecrã antes e depois de cada sessão de exercício.

Para remover o pó e a sujidade da consola:

- Limpe todas as superfícies expostas com um pano suave humedecido com uma solução de 30 partes de água para 1 parte de Simple Green® (para mais informações consulte **www.simplegreen.com**).

Para limpar o ecrã:

- O fabricante recomenda que dilua uma parte de 91 % de solução de álcool isopropílico para uma parte de água ou de solução pura de 91 % de álcool isopropílico. Ao utilizar qualquer solvente, certifique-se de que segue as precauções e indicações do fabricante do solvente.

ATENÇÃO: Situações potencialmente perigosas associadas à utilização do álcool isopropílico podem resultar em pequenos ou moderados ferimentos e danos proprietários. Para evitar estas situações, siga todas as instruções e recomendações presentes na Ficha de Dados de Segurança do Material e na etiqueta de produto.

Importante: *Não utilize detergentes ácidos. Tal pode deteriorar os acabamentos de tinta ou em pó e anular a Garantia Limitada Precor. Nunca derrame água nem pulverize líquidos directamente na consola ou no ecrã da consola.*

- *É importante evitar a utilização de químicos corrosivos na consola ou no ecrã.*
- *Humedeça sempre o pano e, em seguida, limpe o ecrã. Certifique-se de que pulveriza o líquido no pano e não directamente no ecrã, de maneira que gotas não penetrem na consola.*
- *Aplique o produto de limpeza com um pano suave e sem pêlos. Evite a utilização de panos com grão.*

Como substituir o tapete (apenas para o modelo mais recente de AMT)

O modelo mais recente de AMT utiliza os tapetes para proporcionar movimento. Estes tapetes eventualmente desgastam-se e devem ser substituídos.

Assim que a contagem de passadas do tapete atingir 90 milhões, a mensagem **OS TAPETES TÊM DE SER SUBSTITUÍDOS EM BREVE** é apresentada no ecrã de boas-vindas. A AMT opera normalmente durante a apresentação desta mensagem.

Importante: *Se esta mensagem for apresentada na AMT, contacte o Apoio ao Cliente da Precor.*

Assim que a contagem de passadas do tapete atingir 100 milhões (e o tapete ainda não tiver sido substituído), a mensagem **É NECESSÁRIA A SUBSTITUIÇÃO DOS TAPETES** é apresentada continuamente no ecrã de boas-vindas. As chaves de entrada não são funcionais e o utilizador não pode introduzir valores ou iniciar o treino até os tapetes serem substituídos. Contacte o Apoio ao Cliente da Precor para agendar uma substituição do tapete.

Montagem e manutenção de bicicletas reclinadas da série RBK 800

Montagem e manutenção de bicicletas reclinadas da série RBK 800

Informações de edição

MONTAGEM E MANUTENÇÃO DE BICICLETAS
RECLINADAS DA SÉRIE RBK 800

P/N 300716-651 rev A

Nota de marca registada

Precor, AMT e EFX são marcas registadas e Preva é uma marca registada de Precor Incorporated. Outros nomes neste documento podem ser marcas registadas ou marcas comerciais dos seus respectivos proprietários.

Aviso de propriedade intelectual

Todos os direitos, título e interesses do software e para o software do Preva Business Suite, os materiais impressos junto enviados, todas as cópias desse software e todos os dados reunidos através do Preva Business Suite, são da exclusiva propriedade da Precor ou dos seus fornecedores, conforme o caso.

A Precor é mundialmente reconhecida pelo seu design premiado e inovador de equipamento de exercício físico. A Precor procura activamente obter patentes norte-americanas e mundiais pela construção mecânica e pelos aspectos visuais do seu design de produto. Qualquer parte que contemple a utilização de designs de produtos Precor fica, pelo presente, avisada que a Precor considera a apropriação não autorizada dos seus direitos proprietários uma matéria muito grave. A Precor irá processar energicamente toda a apropriação não autorizada dos seus direitos proprietários.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002
1-800-347-4404

http://www.precor.com

Instruções importantes de segurança

Importante: *Guarde estas instruções para referência futura.*

Leia todas as instruções da documentação incluída com o equipamento de exercício, incluindo todos os manuais de montagem, manuais de utilização e manuais de proprietário, antes da instalação deste dispositivo.

Observação: Este produto destina-se a fins comerciais.

O equipamento de display (doravante designado como *consola*) é enviado juntamente com o novo equipamento de exercício físico Precor (doravante designado como *unidade de base*). Não é permitida a venda individual.

AVISO **Para evitar ferimentos, a consola deve ser correctamente fixada à unidade de base, cumprindo todas as instruções de montagem e instalação enviadas juntamente com a unidade de base. A consola deve ser APENAS conectada à alimentação CA através do cabo de alimentação incluído. Deve ser ligada apenas quando instalada de acordo com as instruções de montagem e instalação enviadas juntamente com a unidade de base. A consola deve ser apenas utilizada com o equipamento de exercício físico Precor e não como um dispositivo autónomo.**

Medidas de segurança

Siga sempre as precauções de segurança básica ao utilizar este equipamento para reduzir o perigo de ferimento, fogo ou danos. Consulte outras secções neste manual para mais informações sobre as características de segurança. Certifique-se de que lê estas secções e cumpra todos os avisos de segurança. Estas precauções incluem o seguinte:

- Leia todas as instruções deste manual antes de instalar e utilizar o equipamento e siga as etiquetas do equipamento.
- Certifique-se de que todos os utilizadores consultam um médico para um exame físico completo antes de iniciarem qualquer programa de exercício físico, em especial caso tenham tensão arterial elevada, colesterol elevado ou doença cardíaca, historial familiar de quaisquer condições precedentes, mais de 45 anos, obesos, sem exercício regular no último ano ou tomam qualquer medicação.

  Equivalente francês do aviso anterior para os mercados canadianos: *Il est conseillé aux utilisateurs de subir un examen médical complet avant d'entreprendre tout programme d'exercice, en particulier s'ils souffrent d'hypertension artérielle, ou de cardiopathie ou ont un taux de cholestérol élevé, s'ils ont des antécédents familiaux des précédentes maladies, s'ils ont plus de 45 ans, s'ils fument, s'ils sont obèses, s'ils n'ont pas fait d'exercices réguliers au cours de l'année précédente ou s'ils prennent des médicaments. Si vous avez des étourdissements ou des faiblesses, arrêtez les exercices immédiatement.*
- Não permita que crianças ou pessoas não familiarizadas com a operação deste equipamento se aproximem ou utilizem este equipamento. Não deixe crianças sem supervisão perto do equipamento.
- Certifique-se de que todos os utilizadores utilizam roupa de exercício correcta para os seus exercícios e evite a utilização de roupa solta ou pendente. Os utilizadores não devem utilizar sapatos com saltos ou solas de pele e devem verificar as solas dos sapatos de modo a remover a sujidade e as pedras incrustadas. Devem também atar o cabelo comprido.

- Nunca deixe o equipamento sem supervisão quando estiver ligado. Desligue o equipamento da sua fonte de alimentação quando não estiver a ser utilizado, antes de limpá-lo e antes de realizar manutenção autorizada.

  Observação: O adaptador de energia opcional é considerado uma fonte de alimentação para equipamento de alimentação autónoma.
- Utilize o adaptador de energia incluído com o equipamento. Ligue o adaptador de energia numa tomada com ligação à terra apropriada de acordo com as indicações no equipamento.
- Deve-se ter cuidado a montar e desmontar o equipamento.
- Para passadeiras: não utilize os recursos de escrita ou de navegação na Web enquanto caminha a velocidades que excedem um **ritmo de passada lento e relaxado.** permaneça sempre estável agarrando-se a um manípulo fixo enquanto estiver a utilizar recursos de escrita ou de navegação na Web.
- Para AMT e EFX: permaneça sempre estável agarrando-se a um manípulo fixo enquanto estiver a utilizar recursos de escrita ou de navegação na Web.
- Leia, compreenda e teste os procedimentos de paragem de emergência antes da utilização.
- Mantenha o cabo de alimentação ou o adaptador de energia opcional e ligue-o longe de superfícies aquecidas.
- Posicione os cabos de alimentação de forma que não sejam pisados, beliscados ou danificados por itens colocados em cima ou contra os mesmos, incluindo o equipamento em si.
- Certifique-se de que o equipamento tem ventilação adequada. Não coloque nada em cima nem cubra o equipamento. Não utilize numa superfície almofadada que possa bloquear a abertura de ventilação.
- Monte e opere o equipamento numa superfície sólida e nivelada.

- **ESPAÇAMENTO** — As recomendações de espaçamento mínimo seguintes têm como base uma combinação das normas voluntárias ASTM (EUA) e os regulamentos EN (Europeus) em vigor desde o dia 1 de Outubro de 2012 para acesso, passagem e desmontagem de emergência:
  - **Passadeiras —** um mínimo de 0,5 m (19,7 polegadas) em cada lado das passadeiras e 2 m (78 polegadas) atrás da máquina.
  - **Equipamento de cardio, à excepção de passadeiras** — um mínimo de 0,5 m (19,7 polegadas) em pelo menos um dos lados e 0,5 m (19,7 polegadas) atrás ou à frente da máquina.

  Deve ter-se em consideração os requisitos da Lei dos Americanos Portadores de Deficiência (ADA), Código 28 CFR (*consulte a Secção 305*). Para utilizadores situados nos Estados Unidos. As normas ASTM são voluntárias e podem não reflectir as normas industriais actuais. A área real para acesso, passagem e desmontagem de emergência é da responsabilidade das instalações. As instalações devem ter em consideração os requisitos de espaço total para treinar em cada unidade, as normas voluntárias e da indústria e quaisquer regulamentos locais, estatais e federais. As normas e os regulamentos podem ser alterados a qualquer momento.

  Importante: *estas recomendações de espaçamento devem ser utilizadas quando se estiver a posicionar o equipamento longe das fontes de calor como, por exemplo, os radiadores, bocas de ar quente e fornos. Evite picos de temperatura.*
- Mantenha o equipamento longe da água ou humidade. Evite deixar cair alguma coisa em cima do equipamento ou derramar qualquer líquido para dentro do mesmo para evitar choque eléctrico ou danificar a parte electrónica.
- Ao utilizar a passadeira, fixe sempre o clip de segurança à sua roupa antes de iniciar o seu exercício físico. A não utilização de clip de segurança pode levantar um maior risco de ferimento em caso de queda.
- Tenha em atenção que os monitores de frequência cardíaca não são dispositivos médicos. Vários factores, incluindo o movimento do utilizador, podem afectar a precisão das leituras da frequência cardíaca. Os monitores de frequência cardíaca foram concebidos apenas como um recurso para a determinação das tendências da frequência cardíaca em geral.
- Não opere o equipamento eléctrico em localizações húmidas ou molhadas.

- Nunca opere este equipamento caso verifique que o cabo ou o interruptor está danificado, não está a trabalhar correctamente ou caso tenha sido deixado cair, tenha ficado danificado ou tenha sido exposto a água. Nestes casos, contacte de imediato o Apoio ao Cliente.
- Faça a manutenção de modo a manter o equipamento em boas condições de operação, tal como descrito na secção *Manutenção* do manual do proprietário. Inspeccione o equipamento para a detecção de componentes incorrectos, gastos ou soltos e, de seguida, corrija, substitua ou aperte-os antes de qualquer utilização.
- Caso planeie movimentar o equipamento, obtenha ajuda e utilize as técnicas correctas de elevação.
- Restrições de peso do equipamento: não utilize a passadeira caso pese mais de 225 kg (500 libras). Se pesar mais de 160 kg (350 libras), não corra na passadeira. Para todo o restante equipamento de fitness, o limite de peso é de 160 kg (350 libras).
- Utilize o equipamento apenas para o fim a que se destina tal como descrito neste manual. Não utilize peças acessórias não recomendadas pela Precor. Essas peças acessórias podem causar ferimentos.
- Não opere o equipamento em locais onde os produtos aerossóis (vaporizador) são utilizados ou quando é administrado oxigénio.
- Não utilize no exterior.
- Não experimente reparar o equipamento sem ajuda do técnico, à excepção do cumprimento das instruções de manutenção no manual proprietário.
- Nunca deixe cair nem introduza objectos numa abertura. Mantenha as mãos longe das peças em movimento.
- Não coloque nada nas barreiras de protecção fixas, barras de apoio, consola de controlo ou tampas. Coloque os líquidos, as revistas e os livros nos recipientes correctos.
- Nunca se incline nem puxe a consola.

ATENÇÃO: NÃO remova a tampa ou pode sofrer ferimentos derivados de choque eléctrico. Leia o manual de montagem e manutenção antes da operação. Dentro do equipamento não há peças que possam ser reparadas pelo utilizador. Contacte o Apoio ao Cliente se o equipamento precisar de reparação. Apenas para utilização com a alimentação CA monofásica.

Educar os utilizadores

Perca algum tempo para consciencializar os utilizadores sobre as Instruções Importantes de Segurança encontradas tanto no *Manual de Referência do Utilizador* como no *Manual do Proprietário do Produto*. Explique aos clientes do seu clube ou estabelecimento que eles devem cumprir as seguintes precauções:

- Segure-se num apoio de mão ou manípulo fixos enquanto assume a posição inicial no equipamento.
- Mantenha-se sempre de frente para a consola.
- Segure-se com uma das mãos num apoio de mão ou manípulo fixos sempre que utilizar a outra mão para operar as teclas da consola.

Materiais perigosos e eliminação correcta

As baterias de equipamento de alimentação autónoma contêm materiais considerados nocivos para o ambiente. A lei federal requer uma eliminação correcta destas baterias.

Caso pretenda eliminar o seu equipamento, contacte o Apoio ao Cliente de produtos comerciais da Precor para mais informações quanto à remoção da bateria. Consulte *Como obter apoio*.

Reciclagem e eliminação de produtos

Este equipamento deve ser reciclado ou eliminado de acordo com os regulamentos locais ou nacionais aplicáveis.

As etiquetas de produto, de acordo com a Directiva Europeia 2002/96/CE relativa ao equipamento eléctrico e electrónico (REEE), determinam o enquadramento da devolução e reciclagem do equipamento utilizado tal como aplicável na União Europeia. A etiqueta REEE indica que o produto não pode ser deitado fora, mas devolvido no final de vida de acordo com esta Directiva.

De acordo com a Directiva Europeia REEE, o equipamento eléctrico e electrónico (EEE) deve ser recolhido separadamente e reutilizado, reciclado e recuperado no final de vida. Os utilizadores de EEE com etiqueta REEE, de acordo com o Anexo IV da Directiva REEE, não podem eliminar os EEE no final de vida como resíduos urbanos indiferenciados, devendo utilizar a estrutura de recolha disponível aos clientes para a devolução, reciclagem e recuperação do REEE. É necessária a participação do cliente de modo a minimizar quaisquer efeitos potenciais do EEE no ambiente ou na saúde humana devido à presença potencial de substâncias nocivas no EEE. Para a recolha e o tratamento adequados, consulte este link *Como obter apoio*.

Avisos reguladores para o módulo RFID

Este equipamento, quando equipado com uma consola de controlo tal como descrito neste documento, pode incluir um módulo de identificação de radiofrequência (RFID). O módulo RFID foi certificado para operar a temperaturas entre –20 °C e 85 °C (–4 °F e 185 °F).

Radio Frequency Interference (RFI)

O módulo RFID está em conformidade com as seguintes normas nacionais de definição dos limites aceitáveis para a interferência de radiofrequência (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following twoconditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION : Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Aplicações na Europa

Este equipamento está em conformidade com as seguintes directivas da CE:

- Directiva relativa aos equipamentos de rádio e equipamentos terminais de telecomunicações e ao reconhecimento mútuo da sua conformidade 1999/5/CE
- Directiva relativa à baixa tensão 2006/95/CE
- Directiva relativa à restrição do uso de determinadas substâncias perigosas em equipamentos eléctricos e electrónicos 2002/95/CE

A conformidade com as directivas foi verificada de acordo com as seguintes normas:

- EN 55022
- EN 300 330-1 V1.5.1
- EN 300 330-2 V1.3.1
- EN 301 489-3 V1.4.1
- EN 301 489-1 V1.8.1
- EN 60950-1

Avisos reguladores para equipamentos de exercício cardiovascular

As informações regulamentares nesta secção aplicam-se ao equipamento de exercício físico e à sua consola de controlo.

Aprovações de segurança para equipamento cardiovascular

O equipamento Precor foi testado e cumpre as seguintes normas de segurança aplicáveis.

Equipamento tipo cardiovascular

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (Aparelhos electrodomésticos e análogos — Segurança)
- EN 957 (Equipamento de treino fixo, equipamento conforme a classe S/B)

Aviso regulador de PVS e P80

Este equipamento Precor foi testado e cumpre as seguintes normas de segurança aplicáveis.

- CAN/CSA, UL, IEC, EN 60065 (Aparelhos áudio, vídeo e aparelhos electrónicos análogos — Regras de segurança)

Interferência de radiofrequência (RFI)

Este equipamento de exercício Precor está em conformidade com as seguintes normas nacionais de definição dos limites aceitáveis para a interferência de radiofrequência (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION : Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Aplicações na Europa

Este equipamento está em conformidade com as seguintes directivas da CE:

- Directiva relativa à CEM 2004/108/CE
- Directiva relativa à baixa tensão 2006/95/CE
- Directiva relativa à restrição do uso de determinadas substâncias perigosas em equipamentos eléctricos e electrónicos 2002/95/CE

A conformidade com as directivas foi verificada de acordo com as seguintes normas:

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065 (P80 e PVS)

Recomendações eléctricas: Todo o equipamento à excepção das passadeiras

Observação: Trata-se apenas de uma recomendação. Devem ser seguidas as directrizes do NEC (Código eléctrico nacional norte-americano) ou os códigos eléctricos locais.

É necessária uma ligação de alimentação separada para equipamento com a consola P80 ou ecrã Personal Viewing System (PVS). Podem-se ligar 10 ecrãs para um circuito de derivação de 20 amperes. Se o circuito secundário possuir outros dispositivos ligados, então o número de ecrãs deverá ser reduzido pelo consumo em watts dos outros dispositivos.

Observação: os cabos normais divisores de potência das fichas IEC-320 C13 e C14 têm uma capacidade máxima recomendada de cinco ecrãs.

Figura 1: Fichas IEC-320 C13 e C14

Como obter apoio

Não tente reparar o equipamento à excepção das tarefas de manutenção. Caso detecte a falta de algum item, contacte o seu revendedor. Para mais informações quanto aos contactos do Apoio ao Cliente ou uma lista dos centros de apoio autorizados Precor, visite o website da Precor em *http://www.precor.com.*

Obter documentação actualizada

A documentação actual dos produtos Precor está disponível em **http://www.precor.com/productmanuals**. Verifique se existem informações actualizadas regularmente.

Índice

Capítulo 1

Montagem da bicicleta

Importante: *as instruções nos procedimentos seguintes são descritas a partir da perspectiva de uma pessoa em pé* ***directamente em frente ao equipamento*** *(isto é, no lado oposto à consola de controlo de uma pessoa que estiver a utilizar o aparelho). Estas descrições podem não corresponder aos nomes de certas peças da lista, já que a nomenclatura dessas peças é feita em relação à parte traseira do equipamento.*

Para preparar a bicicleta para montagem:

- Abra a caixa e monte os componentes na sequência apresentada neste guia.
- Monte e opere o seu equipamento numa superfície nivelada e dura, na área em que pretende instalá-lo.

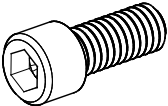
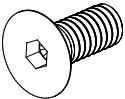
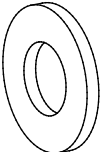
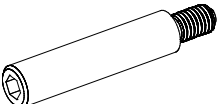
  Importante: *não agarre nenhuma peça de plástico da unidade ao erguer ou mover a unidade. As peças plásticas são tampas não estruturais e não suportam o peso da unidade.*
- Monte o equipamento conforme as directrizes neste manual, para assegurar que não anula a Garantia Limitada Precor.

  Importante: *qualquer dano causado durante a instalação não será coberto pela Garantia Limitada Precor.*
- Prenda todas as presilhas e aperte-as parcialmente. Não aperte totalmente as presilhas até ser instruído a isso.

AVISO **Irá precisar de assistência para montar esta unidade.** ***NÃO tente montar a unidade sozinho.***

Retirar o equipamento da embalagem

O contentor de transporte para as bicicletas de exercício da Precision Series compreende os seguintes itens:

- Palete de madeira
- Base de cartão
- Cobertura de cartão

AVISO **Não tente mover o equipamento para fora da palete sozinho. Obtenha ajuda de pelo menos uma pessoa e utilize técnicas de levantamento seguras.**

Para retirar a bicicleta da embalagem:

1. Remova cuidadosamente todos os grampos que prendem a cobertura à base de cartão.
2. Retire a cobertura por cima e coloque-a de lado.
3. Remova cuidadosamente todos os grampos que prendem a protecção de cartão no centro do contentor.
4. Retire a protecção por cima e coloque-a de lado.
5. Corte todas as amarrações de plástico que mantêm o equipamento no lugar.
6. Remova o suporte vertical do contentor e coloque-o próximo ao local onde planeia instalar o equipamento.
7. Remova o encosto e o suporte da garrafa do contentor e coloque-os ao lado do suporte vertical.
8. Com a ajuda de pelo menos uma pessoa, levante o conjunto do corpo e mova-o para a frente até que as suas pernas frontais possam ser colocadas no solo.
9. Com a ajuda de pelo menos uma pessoa, incline cuidadosamente o conjunto do corpo para a frente até que o conjunto se apoie nas rodas presas às pernas frontais. Empurre até ao local onde pretende instalar o equipamento e, em seguida, incline-o até que se apoie totalmente sobre o piso.

Kit de hardware (sem escala)

Antes de começar a montar o conjunto, verifique se os seguintes itens de montagem foram enviados com o equipamento.

Presilhas		Quantidade
	Parafuso Allen 5⁄16 polegadas x 3⁄4 polegadas	4
	Parafuso com fenda de cabeça chata 1⁄4 polegadas x 5⁄8 polegadas	4
	Arruela chata de 5⁄16 polegadas	4
	Parafuso de montagem do suporte vertical	2

Ferramentas necessárias

- Chave sextavada de 3⁄8 polegadas
- Chave sextavada de 1⁄4 polegadas
- Chave sextavada de 5⁄32 polegadas
- Chave Phillips #2
- Cortador de fios

Prender o encosto e o suporte de garrafa

Enquanto o equipamento estiver a ser utilizado, o encosto flexiona para suportar utilizadores de formas e tamanhos diferentes. Debaixo do encosto, o suporte para garrafa serve os utilizadores destros e canhotos.

Para prender o encosto:

1. Insira a borda frontal inferior do conjunto do encosto sob o assento.

2. Balance o conjunto do encosto até chegar à posição em que os seus quatro orifícios para parafusos ficam alinhados com o suporte do carro do assento, como exibido na ilustração seguinte.

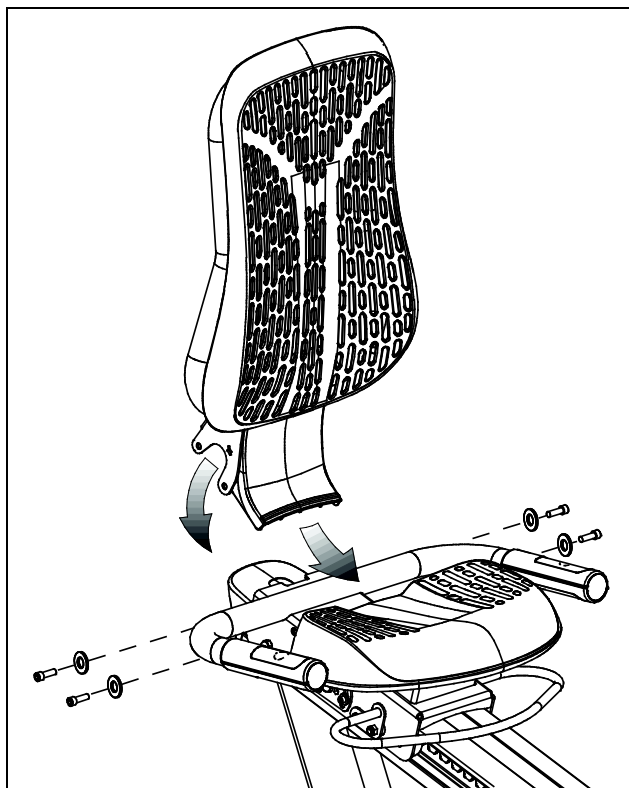



Figura 2: Mover o conjunto do encosto para a sua posição

3. Coloque quatro arruelas de 5⁄16 polegadas em quatro parafusos Allen de 5⁄16 polegadas x 3⁄16 polegadas.
4. Insira os parafusos nos orifícios do conjunto do encosto e passe-os para o suporte do carro do assento.
5. Ajuste a posição do encosto, depois aperte os parafusos ao máximo usando uma chave sextavada de ¼ polegadas.

Para prender o suporte da garrafa:

1. Posicione o suporte de forma a envolver o conjunto do encosto e a ficar apoiado na lingueta atrás do conjunto. As bordas frontais do suporte da garrafa devem-se apoiar nas barras e as duas guias de engate devem-se alinhar com os pequenos orifícios rectangulares do conjunto do encosto.
2. Pressione o suporte da garrafa para a frente até que encaixe na posição correcta.

Instalar o suporte vertical e os cabos

PERIGO **Não tente ligar a energia eléctrica até que todos os procedimentos de montagem tenham sido finalizados e a consola esteja instalada correctamente.**

Para as consolas P80, encontre os cabos para a consola que deseja instalar nesta bicicleta de exercícios. Os cabos foram embalados com a consola.

Observação: irá precisar da ajuda de outra pessoa para executar este procedimento.

Para preparar a bicicleta para a instalação do suporte vertical:

1. Retire os cabos da caixa onde a consola foi transportada.
2. Utilizando uma chave de ferramentas Phillips #2, remova os dois parafusos auto-roscantes #10 x 1 polegada que mantêm a cobertura superior no lugar, depois levante-a. Levante a cobertura primeiro pela sua borda frontal, depois solte as abas de plástico dos recessos onde estão encaixadas, na cobertura traseira.

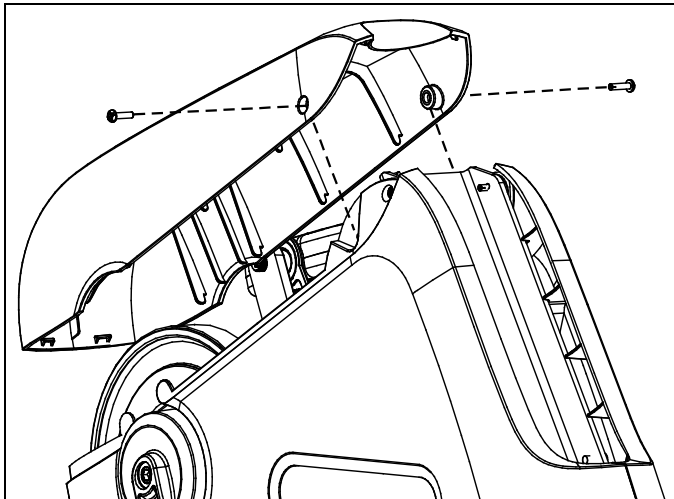



Figura 3: Remoção da cobertura superior

3. Remova os três parafusos #10 x 1 polegada que seguram a cobertura traseira, depois levante-a e retire-a.

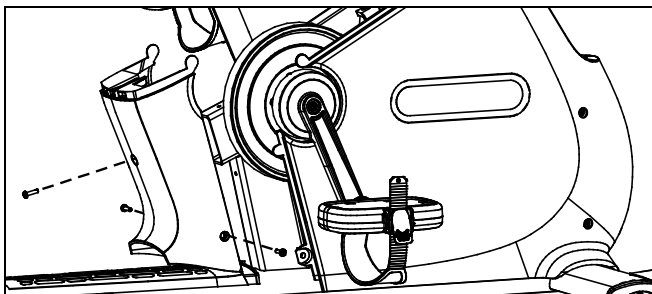



Figura 4: Remoção da cobertura traseira

4. Remova os três parafusos #10 x 1 polegada auto-roscantes que mantêm a cobertura lateral esquerda no lugar, depois puxe a cobertura para a remover do conjunto do corpo. Passe a tampa pela pedivela, remova-a e deixe-a de lado.

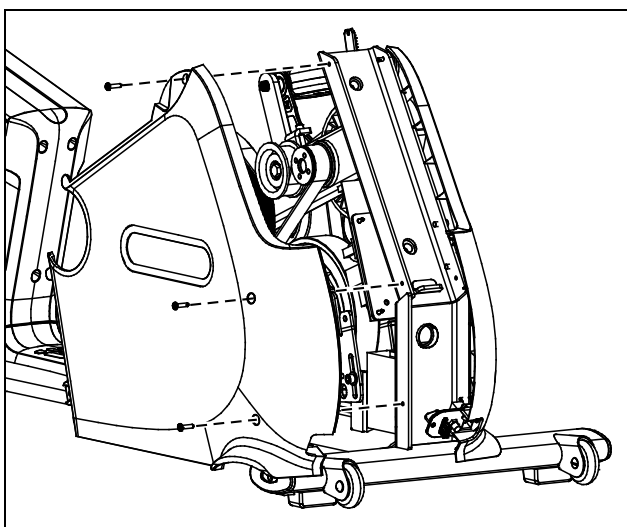



Figura 5: Remoção da cobertura lateral esquerda

5. Remova a fita que segura os cabos de dados da unidade base e o cabo do sensor de frequência cardíaca no lugar, dentro do canal do suporte vertical.
6. Deslize o painel de entrada para cima e fora do seu suporte na cobertura lateral direita.

Para instalar o suporte vertical e preparar os cabos para ligação à consola:

1. Remova a porca e a arruela de uma extremidade do acoplador coaxial tipo F embalado com a consola P80. Insira essa extremidade do acoplador através da abertura redonda do painel de entrada.
2. Volte a colocar a arruela no acoplador coaxial, seguida da porca. Utilize duas chaves de boca 7⁄16 polegadas para segurar o acoplador; mantenha o acoplador no lugar com uma chave enquanto aperta a porca com a segunda chave.
3. Localize a extremidade com abas no acoplador da ficha modular. Coloque esta extremidade do acoplador na abertura quadrada no painel de entrada.
4. Deslize o terminal de encerramento rápido para a tomada de terra do cabo de alimentação sobre o terminal de aterramento na estrutura do equipamento.
5. Prenda as extremidades inferiores dos seguintes cabos ao lado interno do painel de entrada:
   - Cabo Ethernet (para a consola P80)
   - Cabo de TV (para a consola P80)
   - Cabo de alimentação (para a consola P80)
6. Deslize o painel de entrada novamente para o seu suporte na cobertura lateral direita.
7. Utilizando um pedaço de fita ou uma amarração de plástico, junte as pontas superiores de todos os cabos.
8. Enquanto o seu assistente segura o suporte vertical no lugar sobre o conjunto do corpo, passe os cabos para cima pelo suporte. Ao terminar, utilize um pedaço de fita para prender os conectores superiores dos cabos na parte superior do suporte.

9. Deslize o suporte até à posição, de forma a que os seus orifícios para parafusos fiquem alinhados com os orifícios correspondentes no conjunto do corpo, como é apresentado na figura seguinte.

   Observação: se o suporte estiver posicionado correctamente, ele irá apoiar-se na lingueta de metal no canal do suporte vertical.

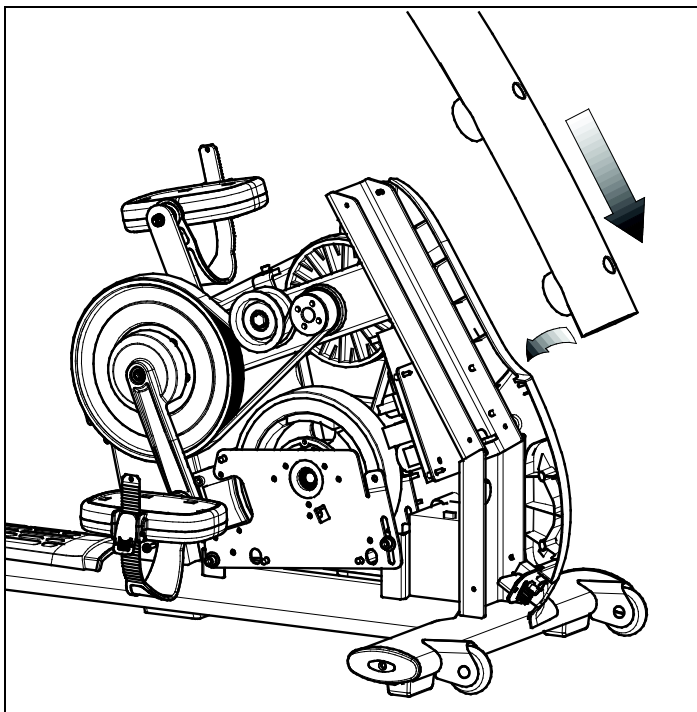



Figura 6: Inserção do suporte vertical

Importante: *no passo seguinte, seja extremamente cuidadoso para não prender ou apertar nenhum cabo entre os parafusos de montagem e os seus assentos.*

10. Insira os dois parafusos de montagem do suporte vertical nas aberturas do suporte e nos orifícios de parafuso no conjunto do corpo. Aperte totalmente os parafusos de montagem utilizando uma chave sextavada de ⅜ polegadas.

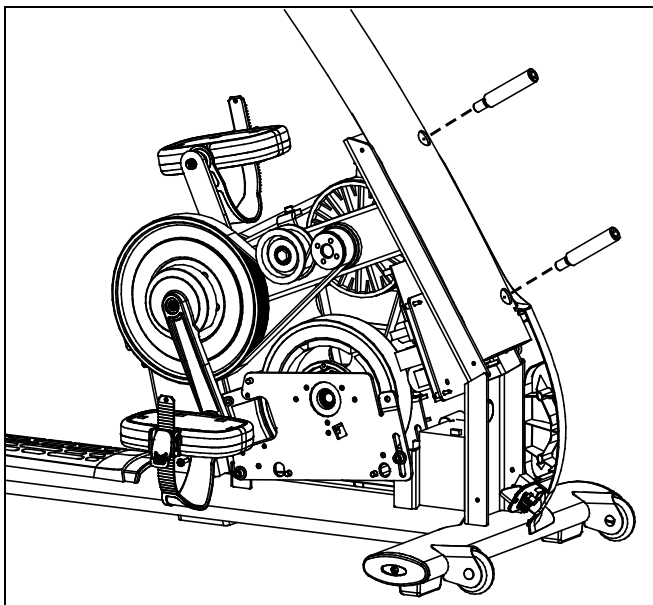



Figura 7: Aparafusar o suporte vertical no lugar

Importante: *nos dois passos seguintes, seja extremamente cuidadoso para não prender ou apertar nenhum cabo entre a estrutura da bicicleta e qualquer cobertura.*

11. Volte a posicionar a cobertura lateral esquerda no conjunto do corpo, depois coloque e aperte os parafusos auto-roscantes #10 x 1 polegada, segurando-os no lugar.
12. Repita o passo anterior para reinstalar as coberturas traseira e superior.

Verificação de estabilidade da unidade

Certifique-se de que a unidade está nivelada antes de permitir que alguém a utilize.

ATENÇÃO: para eliminar o movimento, certifique-se de que os pés ajustáveis estão em contacto com o solo.

Para nivelar a unidade:

1. Balance gentilmente a unidade. Se existe algum movimento, peça ao seu ajudante para inclinar a unidade para um lado enquanto localiza os pés ajustáveis.
2. Corrija a altura de cada pé ajustável, conforme as instruções a seguir.

Se desejar...	*Gire o pé ajustável...*
Levante a unidade	No sentido contrário aos ponteiros do relógio
Baixe a unidade	No sentido dos ponteiros do relógio

Importante: *coloque a unidade numa superfície plana. Com a rotação dos pés ajustáveis não se consegue compensar irregularidades extremas da superfície.*

Após concluir o ajuste da unidade, coloque-a no chão e verifique novamente se está nivelada.

Amaciamento do equipamento

Os equipamentos Precor não necessitam realmente de um período de amaciamento. No entanto, componentes móveis, como correias, engrenagens e rolamentos, podem acomodar-se durante o armazenamento ou o envio do equipamento. Por isso, o equipamento pode operar com um pouco de aspereza ou barulho quando for activado pela primeira vez.

Normalmente, o equipamento volta ao funcionamento suave após um ou dois dias de utilização normal. Caso isso não aconteça, entre em contacto com o seu revendedor para receber assistência. Para obter mais informações, consulte *Como obter apoio*.

Capítulo 2

Instalar a consola

Para facilitar a instalação, todos as consolas Precor Experience Series utilizam os mesmos materiais para montagem e localizações dos conectores sempre que possível. A sequência de instalação de todas as consolas é a seguinte:

- Passagem do conjunto de cabos
- Ligar os cabos
- Concluir a instalação (apertar os parafusos de montagem e fixar a cobertura traseira)

As secções seguintes descrevem como realizar estas tarefas.

Passar o conjunto de cabos (P80)

Anteriormente na instalação, passou os cabos necessários através da estrutura da unidade base até à saída pela abertura no suporte da consola. À medida que alinha a placa traseira na consola com o suporte da consola, certifique-se de que o conjunto de cabos passa correctamente pelas aberturas de ambos os componentes.

Importante: *antes de começar o procedimento seguinte, remova a cobertura traseira da consola de controlo. Para remover a cobertura, utilize as suas unhas para soltar a borda inferior e depois sacuda a cobertura para cima e para fora como mostra a seguinte ilustração.*

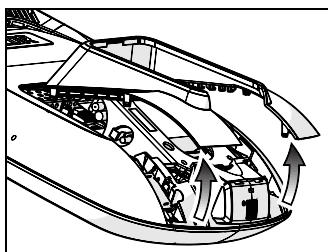



Figura 8: Remover a tampa de acesso da consola P80

Para passar o conjunto de cabos:

1. Procure passar o máximo possível de cada cabo pela abertura no meio do suporte da consola na unidade base.
2. Posicione a consola sobre o suporte da consola.
3. Coloque a consola no suporte da consola de forma a que o entalhe na parte inferior da tampa de trás da consola encaixe no gancho rectangular na parte inferior do suporte da consola, conforme é apresentado na figura abaixo.

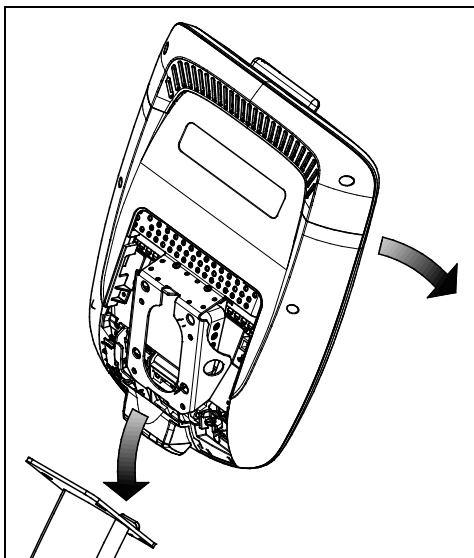



Figura 9: Posição da consola na unidade base

4. Incline a consola para a frente até que esta pare. Utilize uma das mãos para estabilizar a consola nessa posição ou peça ao seu ajudante que o faça.

Ligar os cabos (P80)

Após instalar a consola, separe os cabos individuais da extremidade do conjunto de cabos e fixe-os aos conectores de circuito adequados dentro da consola. Consulte a figura e a tabela seguintes para identificar os cabos e conectores.

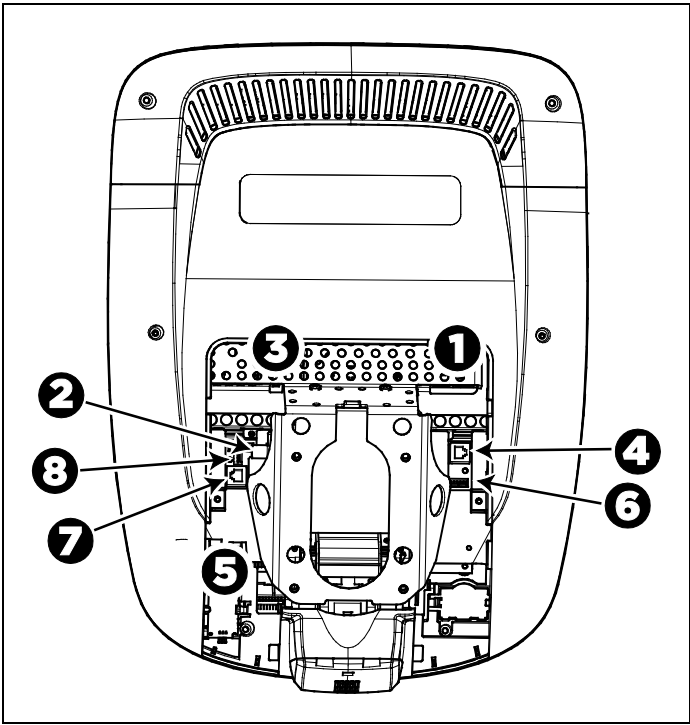



Figura 10: Ligações do cabo, consola P80

Tabela 1. Ligações internas do cabo P80

Cabo	**Tipo de conector**	**Localização do conector de circuito**
Ethernet (LAN)	Modular de oito contactos, num cabo preto redondo	1
Entrada TV	Coaxial tipo F	2
Energia	Ficha de dois contactos, polarizada e fechada	3
Dados da unidade base	Modular de oito contactos, num cabo cinzento de fita	4
Sensores de frequência cardíaca	Fita de quatro contactos, montada	5

Cabo	Tipo de conector	Localização do conector de circuito
Chave de segurança (apenas passadeiras)	Fita de seis contactos, montada	❻
CSAFE	Modular de oito contactos, num cabo cinzento de fita	❼
Sensor de paragem automática (apenas passadeiras)	Fita de quatro contactos vertical, montada	❽

Para simplificar a instalação e a manutenção, passe e ligue os cabos de 1 a 5 de acordo com as instruções a seguir.

Observação: nas figuras desta secção, alguns cabos são omitidos para fins de clareza.

Ligar o cabo de televisão

O sintonizador de televisão da consola é montado dentro da placa traseira da consola. O sintonizador inclui um adaptador para cabos curtos que permite que a televisão seja conectada fora da placa traseira.

Para ligar o cabo de televisão:

1. Puxe o cabo pelo canto inferior direito da placa traseira.
2. Passe o cabo no sentido contrário aos ponteiros do relógio em redor e fora da placa traseira.

   Importante: *No passo seguinte, instale o cabo utilizando uma chave de torque e torque para não exceder os 0,9 newton-metros (8 polegadas-libras). Se a chave de torque não estiver disponível, instale o cabo coaxial utilizando uma chave normal e aperte até ficar «firme + rotação de ¼.» Pode também utilizar uma chave na porca interna para ajudar a apertar a ligação.*
3. Fixe o conector no cabo do conector do cabo do sintonizador e aperte utilizando duas chaves de boca de 7⁄16 polegadas. Posicione os dois conectores em cima do canto superior direito da placa traseira.
4. Utilize uma amarração de plástico para fixar os conectores na parte superior da placa traseira. Passe a amarração através dos dois orifícios pequenos no canto superior direito da placa traseira, amarre os conectores e aperte firmemente. Corte e remova a extremidade protuberante da amarração.

A figura seguinte mostra como o cabo deve estar posicionado depois da instalação.

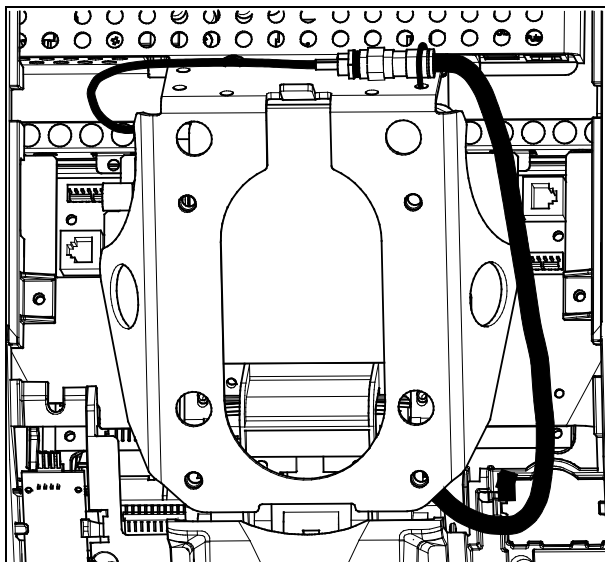



Figura 11: Ligar o cabo de televisão

Ligar os cabos de dados Ethernet e da unidade base

Os cabos de dados Ethernet e da unidade base passam através de uma abertura no canto superior direito da placa traseira e são ligados às entradas modulares próximas na consola. Por isso, é importante ter cuidado ao ligar os cabos. O cabo Ethernet preto é ligado a uma entrada logo abaixo do suporte de metal perfurado na parte superior da abertura na consola. O cabo de dados da unidade base cinzento é ligado a uma entrada inferior mais próxima da placa traseira.

Consulte a figura seguinte para obter a posição correcta dos dois cabos.

ATENÇÃO: se ligar o cabo de dados da unidade base à entrada incorrecta, o equipamento não irá funcionar.

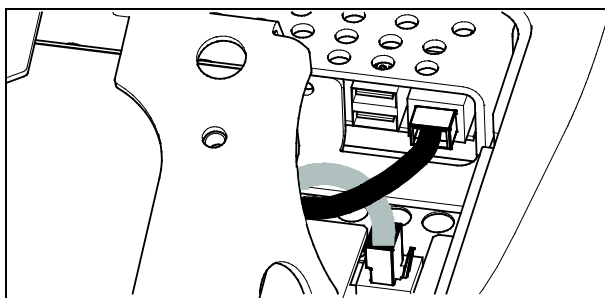



Figura 12: Ligar os cabos de dados Ethernet e da unidade base

Ligação do cabo do sensor de frequência cardíaca

O cabo do sensor de frequência cardíaca passa através da abertura no canto superior esquerdo da placa traseira e para baixo em direcção à placa de circuito pequena na parte inferior esquerda da consola. A figura seguinte mostra como o cabo deve ficar depois da instalação.

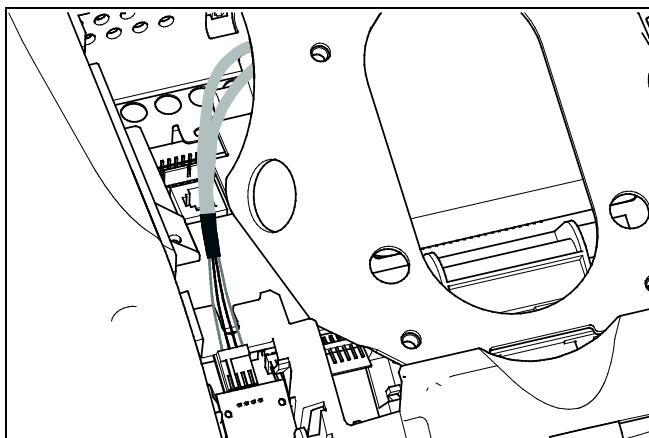



Figura 13: Ligar o cabo de frequência cardíaca

Ligar o cabo de alimentação

Passe o cabo de alimentação pela abertura no canto superior esquerdo da placa traseira. Na abertura próxima na estrutura de aço da consola, localize a tomada que corresponde à ficha do cabo de alimentação e ligue o cabo.

Observação: Certifique-se de que o fecho da ficha encaixa correctamente na tomada.

A figura seguinte mostra como o cabo deve ficar depois da instalação.

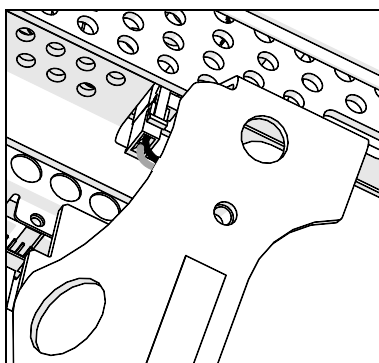



Figura 14: Ligar o cabo de alimentação

Concluir a instalação da consola (P80)

Antes de concluir os passos finais da instalação, confira as ligações que já fez. Certifique-se de que todos os cabos estão ligados firme e completamente e de que todos os cabos desnecessários foram amarrados adequadamente.

Para concluir a instalação:

1. Passe o cabo extra por trás para o colo do tubo.
2. Incline a consola de controlo para trás (na sua direcção) até que a lingueta na extremidade superior da placa traseira deslize pela extremidade superior do suporte da consola e os orifícios dos parafusos se alinhem correctamente.
3. Insira os quatro parafusos de cabeça chata de ⅝ polegadas nos orifícios do suporte da consola e enrosque-os nos orifícios na placa traseira na consola. Aperte parcialmente os parafusos utilizando uma chave sextavada de 5⁄32 polegadas.
4. Alinhe as duas linguetas pequenas na parte superior da tampa traseira da consola com as ranhuras na parte superior da abertura na caixa da consola. Insira as linguetas nos orifícios.
5. Insira as linguetas restantes na tampa traseira com as ranhuras correspondentes na caixa da consola.
6. Pressione cuidadosamente as extremidades da tampa traseira para a encaixar no lugar.

Passar o conjunto de cabos (P30 e P10)

Anteriormente na instalação, passou os cabos necessários através da estrutura da unidade base até à saída pela abertura no suporte da consola. À medida que alinha a placa traseira na consola com o suporte da consola, certifique-se de que o conjunto de cabos passa correctamente pelas aberturas de ambos os componentes.

Importante: *antes de começar o procedimento seguinte, remova a cobertura traseira da consola de controlo. Deixe a cobertura e os seus materiais de montagem de lado, para utilização posterior.*

Para passar o conjunto de cabos:

1. Procure passar o máximo possível de cada cabo pela abertura no meio do suporte da consola na unidade base.
2. Posicione a consola sobre o suporte da consola.

3. Coloque a consola no suporte da consola de forma a que o entalhe na parte inferior da tampa de trás da consola encaixe no gancho rectangular na parte inferior do suporte da consola, conforme é apresentado na figura abaixo.

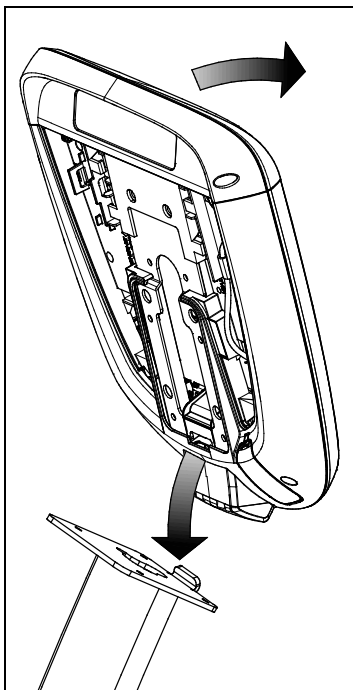



Figura 15: Posição da consola na unidade base

4. Incline a consola para a frente até que esta pare. Utilize uma das mãos para estabilizar a consola nessa posição ou peça ao seu ajudante que o faça.
5. Puxe todos os cabos para cima e para a frente até conseguir deixá-los pendentes sobre o topo da placa traseira da consola.

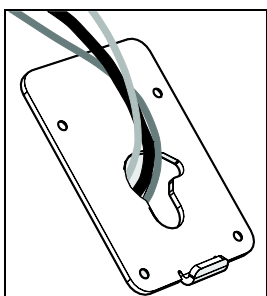



Figura 16: Posicionamento do cabo

Ligar os cabos (P30 e P10)

Importante: *passe todos os cabos através da abertura semi-circular logo acima da montagem da consola, conforme é apresentado na figura abaixo.* ***Não*** *tente posicionar os cabos através de outras aberturas ou pelo canal de aço acima da montagem.*

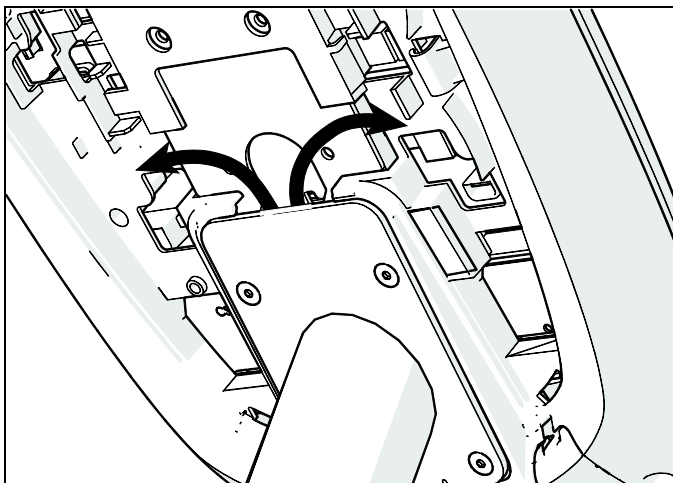



Figura 17: Passagem do cabo da montagem para a consola

Após instalar a consola, separe os cabos individuais da extremidade do conjunto de cabos e fixe-os aos conectores de circuito adequados dentro da consola. Consulte a figura e a tabela seguintes para identificar os cabos e conectores.

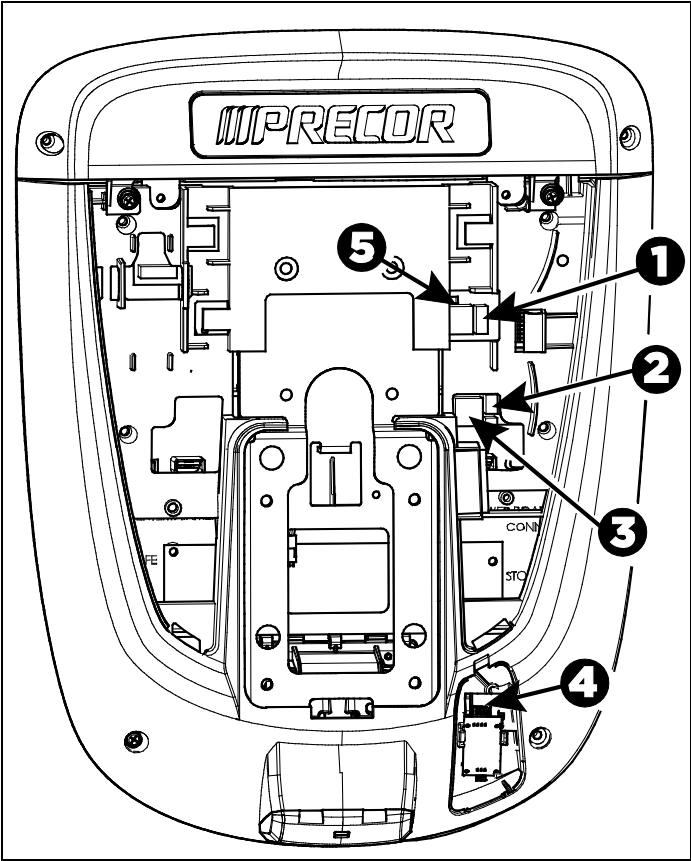



Figura 18: Ligações do cabo, consolas P30 e P10

Tabela 2. Ligações internas de cabo da P30 e P10

Cabo	Tipo de conector	Localização do conector de circuito
Chave de segurança (apenas passadeiras)	Fita de seis contactos, montada	1
Sensor de paragem automática (apenas passadeiras)	Fita de quatro contactos, montada	2
Dados da unidade base	Modular de oito contactos, num cabo cinzento de fita	3

Cabo	**Tipo de conector**	**Localização do conector de circuito**
Sensores de frequência cardíaca	Fita de quatro contactos, montada	❹
CSAFE	Modular de oito contactos, num cabo cinzento de fita	❺

Concluir a instalação da consola (P30 e P10)

Antes de concluir os passos finais da instalação, confira as ligações que já fez. Certifique-se de que todos os cabos estão ligados firme e completamente e de que todos os cabos desnecessários foram amarrados adequadamente.

Para concluir a instalação:

1. Passe o cabo extra por trás para o colo do tubo.
2. Incline a consola de controlo para trás (na sua direcção) até que a lingueta na extremidade superior da placa traseira deslize pela extremidade superior do suporte da consola e os orifícios dos parafusos se alinhem correctamente.
3. Insira os quatro parafusos de cabeça chata de ⅝ polegadas nos orifícios do suporte da consola e enrosque-os nos orifícios na placa traseira na consola. Aperte parcialmente os parafusos utilizando uma chave sextavada de 5⁄32 polegadas.
4. Alinhe as duas linguetas pequenas Alinhe as duas linguetas na parte inferior da tampa traseira da consola com as ranhuras na parte inferior da caixa da consola. Insira as linguetas nos orifícios.
5. Insira os dois parafusos Phillips #8–32 x ½ polegadas, que removeu antes, nos orifícios da borda superior da cobertura traseira da consola. Aperte os parafusos totalmente.

   Importante*: tenha cuidado para não apertar os cabos entre a cobertura traseira e as cabeças dos parafusos de montagem PVS.*
6. Aperte completamente os quatro parafusos de montagem (apertados parcialmente no passo 3) utilizando uma chave sextavada de 5⁄32 polegadas.

Verificar se o monitor de taxa de frequência cardíaca está a funcionar

Para verificar se o monitor de taxa de frequência cardíaca está a funcionar:

1. Comece a fazer exercício no equipamento.
2. Agarre os dois manípulos sensíveis ao toque.

   Observação: a frequência cardíaca é lida em dez segundos. Durante este tempo, o coração pisca no ecrã. Deve manter contacto com ambas as placas de metal em cada manípulo para garantir uma leitura exacta.
3. Olhe para o visor FREQUÊNCIA CARDÍACA. Após alguns segundos, um número será exibido, indicando a sua frequência cardíaca.
4. Se um número não aparecer no monitor de FREQUÊNCIA CARDÍACA, realize as seguintes verificações:
   - Verifique se o cabo está ligado correctamente.
   - Repita o teste com uma pessoa diferente. Apesar de o monitor da taxa de frequência cardíaca ser normalmente muito preciso, pode não funcionar correctamente para alguns indivíduos.

   Observação: se utilizar a monitorização sem fios da taxa de frequência cardíaca, repita este teste utilizando uma faixa peitoral ou um simulador de pulso sem fios, em vez de agarrar os manípulos sensíveis ao toque.

Capítulo 3

Manutenção

Para manter o equipamento a funcionar correctamente, realize as pequenas tarefas de manutenção desta secção nos intervalos mostrados na lista de verificação de manutenção. A não execução da manutenção do equipamento de acordo com as instruções desta secção poderá anular a Garantia limitada da Precor.

PERIGO **Para reduzir o risco de choque eléctrico, desligue sempre o equipamento da fonte de alimentação antes de o limpar ou de efectuar qualquer tarefa de manutenção. Se o equipamento tiver alimentação própria mas também possuir um adaptador de energia opcional, desligue o adaptador.**

Limpeza diária

A Precor recomenda a limpeza do equipamento antes e depois de cada sessão de exercício. Para remover o pó e a sujidade do equipamento, limpe todas as superfícies expostas com um pano macio humedecido com um dos seguintes produtos de limpeza:

- Solução de 30 partes de água para 1 parte de Simple Green® (para mais informações, visite **www.simplegreen.com**)
- Produto de limpeza ENVIR-O-SAFE enriquecido com oxigénio ou concentrado para limpeza multitarefas, diluído de acordo com as instruções do fabricante (para mais informações, visite **www.daleyinternational.com**)

Alternativamente, pode limpar o equipamento com lenços de limpeza para equipamentos de ginástica Athletix (para mais informações, visite **www.athletixproducts.com**)

ATENÇÃO: leia e siga as instruções do fabricante, especialmente as instruções de diluição, antes de utilizar qualquer produto de limpeza nos equipamentos Precor. Não use produtos de limpeza concentrados sem diluição, nem produtos que contenham qualquer tipo de ácidos, pois prejudicam o revestimento protector do equipamento e anulam a garantia limitada Precor. Nunca despeje água ou borrife líquidos em qualquer peça do equipamento. Deixe o equipamento secar completamente antes de utilizá-lo.

Aspire o chão sob o equipamento com frequência para evitar a acumulação de pó e sujidade que possam interferir com o seu funcionamento. Utilize uma escova macia de nylon para limpar os sulcos no equipamento com pedais.

Inspecção diária

Pelo menos uma vez por dia, verifique se o equipamento apresenta os seguintes problemas:

- Correias a deslizar
- Presilhas frouxas
- Ruídos incomuns
- Cabos de alimentação desgastados ou desfiados
- Qualquer outra indicação de que o equipamento pode estar a precisar de manutenção

Importante: *se determinar que o equipamento necessita de manutenção, desligue todas as ligações de alimentação (televisão, Ethernet e alimentação) e retire-o da área de exercícios. Coloque um aviso de FORA DE SERVIÇO no equipamento e deixe claro a todos os utilizadores que o mesmo não deverá ser utilizado.*

Para encomendar peças ou entrar em contacto com um fornecedor de serviços autorizado Precor na sua área, consulte *Como obter apoio*.

Manutenção trimestral

A Precor recomenda uma limpeza e inspecção do equipamento mais criteriosas a cada três meses.

Para executar uma manutenção trimestral:

1. Remova os painéis de cobertura.
2. Aspire os detritos com um aspirador, tendo o cuidado para não aproximar demais o bocal do aspirador de placas de circuito (a menos que o aspirador esteja protegido contra formação de energia estática).
3. Verifique a tensão das duas correias.
4. Volte a colocar os painéis de cobertura.
5. Limpe o exterior da consola com uma esponja húmida ou um pano macio e seque com uma toalha limpa. Mantenha os componentes electrónicos longe da água para evitar choques eléctricos ou danos.
6. Limpe a o ecrã táctil utilizando um pano macio que não seja de algodão e uma solução de 91% de álcool isopropílico (sem diluição ou diluída na mesma quantidade de água).

Armazenamento do monitor de frequência cardíaca

Se tiver adquirido um monitor de frequência cardíaca opcional, armazene-o num local sem sujidade nem pó (por exemplo, num armário ou numa gaveta). Proteja o monitor de frequência cardíaca de variações extremas de temperatura. Não o armazene num local em que possa ser exposto a temperaturas abaixo de 0 °C (32 °F).

Para limpar o monitor de frequência cardíaca, utilize uma esponja ou um pano macio humedecido com água e sabão suave. Seque a superfície cuidadosamente com uma toalha limpa.

Mover o equipamento

O equipamento é muito pesado. Se estiver a planear movê-lo para uma nova localização, peça ajuda a um adulto e utilize técnicas de levantamento adequadas. Se o equipamento incluir rodas numa extremidade, utilize as rodas para reduzir a carga sobre si e o seu ajudante.

Para mover a bicicleta:

1. Desconecte, desligue o equipamento da tomada e remova todas as ligações externas (televisão, Ethernet e alimentação).
2. Levante os pés traseiros para inclinar a bicicleta para a frente sobre as rodas.
3. Empurre a bicicleta para a sua nova localização.
4. Coloque os pés traseiros no chão.

Armazenamento de longo prazo

Se não pretende utilizar o equipamento por um período prolongado, realize as seguintes tarefas para prepará-lo para o armazenamento:

- Se o equipamento possuir um cabo de alimentação, desligue o cabo.
- Se possuir um adaptador de energia opcional, ligue-o para evitar danos na bateria interna.
- Posicione-o de forma a que não seja danificado e não interfira com as pessoas e outros equipamentos.

Capítulo 4

Recursos com energia própria

Importante: *este capítulo do manual descreve equipamentos de fitness Precor que podem funcionar sem estarem ligados a energia CA. Isto inclui unidades equipadas com as consolas P10 ou P30. No entanto, as consolas P80 precisam de ser ligadas à alimentação de CA através das suas fontes de alimentação para funcionarem. Por isso, este capítulo não se aplica aos equipamentos com consolas P80.*

Em equipamentos com energia própria, o sistema inicializa e exibe o ecrã de boas-vindas quando um utilizador começa a fazer exercícios. Uma taxa mínima de movimento deve ser mantida para que a mensagem apareça, como é apresentado na tabela seguinte. Quando os requisitos são cumpridos, a energia gerada permite o funcionamento adequado do equipamento.

Tabela 3. Requisitos mínimos para operação

Equipamento	Taxa de movimento
AMT	40 passadas por minuto (SPM)
EFX	40 passadas por minuto (SPM)
Escalador	30 degraus por minuto
Bicicleta	20 rotações por minuto (SPM)

As informações aparecem quando a bateria estiver baixa ou quando a taxa de movimento cair abaixo dos requisitos mínimos. O ecrã explica o que fazer para manter a força. Se as mensagens forem ignoradas, o equipamento começa os procedimentos de encerramento para manter a carga da bateria. Consulte *Ecrãs informativos antes do desligamento*.

É possível adquirir um adaptador de energia opcional, que fornece energia constante para o equipamento. Se está a planear alterar as configurações do clube numa unidade equipada com uma consola P30 ou P10, o adaptador de energia é altamente recomendado. Para adquirir o adaptador de energia opcional, entre em contacto com o seu representante. Consulte *Como obter apoio*.

Ecrãs informativos antes do desligamento

O equipamento economiza carga da bateria entrando num modo de encerramento. Se o utilizador não mantiver a frequência mínima de movimento, inicia-se um processo de encerramento de 30 segundos.

Neste modo, a consola exibe um indicador de contagem regressiva e ignora todas as teclas pressionadas. Se não for detectado movimento ou se a frequência de movimento permanecer abaixo do limite mínimo, o indicador irá mudar e a contagem regressiva irá continuar.

Observação: o utilizador pode retomar o exercício antes de o período de contagem regressiva terminar e o programa irá continuar a partir do ponto em que foi pausado.

Importante: *se o equipamento estiver ligado a um dispositivo controlador CSAFE, o processo de encerramento seguido será ligeiramente diferente. Dez segundos antes do encerramento do equipamento, o mesmo encerra a sessão de exercícios e exibe uma mensagem de reinicialização enquanto se desconecta do dispositivo controlador CSAFE. Ele ignora todas as teclas pressionadas durante estes últimos dez segundos.*

Indicações de Bateria Baixa

Se ninguém utilizou o equipamento durante muito tempo, a bateria pode precisar de recarga.

Estas são algumas indicações de bateria fraca:

- Visor irregular ou oscilante.
- Perda de informações sobre o utilizador e os programas depois de o utilizador parar de fazer exercício, sem qualquer exibição do resumo de exercícios ou notificação de encerramento pendente.
- Impossibilidade de diminuir a configuração de inclinação (se existir)

Importante: *para manter uma fonte de alimentação constante, utilize o adaptador de energia opcional.*

Utilização do adaptador de energia opcional

Após ligar o adaptador de energia ao equipamento, ligue a outra extremidade na fonte de energia apropriada (120 V ou 240 V).

ATENÇÃO: quando o adaptador de energia opcional estiver a ser utilizado, certifique-se de que o cabo de alimentação não cria riscos à segurança. Mantenha-o longe de lugares de circulação de pessoas e de peças móveis. Se o cabo de alimentação ou o módulo de conversão de energia eléctrica forem danificados, eles deverão ser substituídos.

A consola de controlo funciona de forma diferente quando o adaptador de energia está ligado. Como o adaptador de energia fornece uma fonte constante de energia, o utilizador pode parar por períodos curtos de tempo sem ter que iniciar os procedimentos de encerramento. Quando o limite de tempo de pausa expira e o utilizador não retoma o exercício, a consola retorna ao ecrã de boas-vindas. O tempo de pausa padrão é de 30 segundos para todos os equipamentos de fitness. Consulte o manual da sua consola de controlo para obter instruções sobre como definir ou alterar o limite de tempo de pausa. Para saber como instalar o adaptador de energia, consulte *Kit do adaptador de energia opcional*.

Kit do adaptador de energia opcional

Se adquirir um adaptador de energia opcional, deverá também adquirir o kit do cabo interno. O kit vem com o cabo, o suporte e as presilhas que ligam o adaptador de energia à placa inferior dos componentes electrónicos.

ATENÇÃO: o kit do cabo interno deve ser instalado pela equipa de manutenção autorizada. Não tente instalar sozinho, pois isso poderá anular a Garantia Limitada da Precor. Para obter mais informações, consulte *Como obter apoio*.

Importante: *se o equipamento incluir a consola P80, o adaptador de energia opcional e o kit do cabo interno deverão ser instalados para fornecer energia contínua à unidade base e suportar a sua bateria interna.*

Depois de instalar o kit, ligue o adaptador de energia opcional ao equipamento. Ligue a extremidade oposta à fonte de alimentação apropriada para o seu equipamento (120 V ou 240 V). Verifique as instruções de segurança encontradas no início deste manual antes de utilizar o adaptador de energia.

Substituição da bateria

A bateria do equipamento foi desenvolvida para durar muito tempo. Contudo, se achar que a bateria precisa de ser substituída, entre em contacto com um técnico de serviço autorizado. Consulte *Como obter apoio*.

ATENÇÃO: a bateria dentro do equipamento contém materiais nocivos e deve ser eliminada de acordo com os Regulamentos relativos aos resíduos perigosos. Para utilizadores situados nos Estados Unidos. Consulte *Materiais perigosos* e *eliminação correcta*.